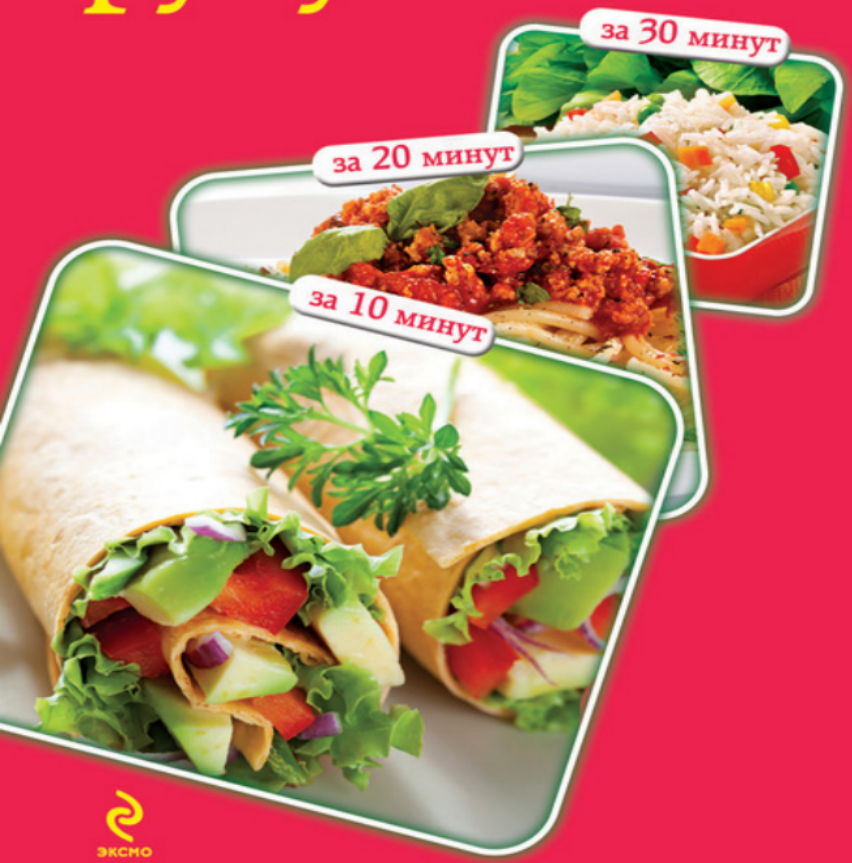
УДОБНЫЕ КНИГИ

Вкусные блюда на СКОРУЮ руку



434 РЕЦЕПТА + Список продуктов

ЭКСМО

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Закуски, супы, горячее, десерты. Все что нужно для обычного стола каждый день, но быстро! Очень важный момент для спешаших по неотложным многочисленным делам женщин и мужчин.

- Вкусные блюда на скорую руку. За 10, 20, 30 минут
  - Вступление
  - Салаты и закуски
    - 1. Тостики креветочные
    - 2. Бутерброды, запеченные с рыбой и грибами
    - 3. Салат из клюквы
    - 4. Канапе с анчоусами
    - 5. Салат «Бахар»
    - 6. Салат из баклажанов
    - 7. Салат из квашеной капусты с орехами
    - 8. Салат из помидоров с авокадо
    - 9. Салат по-аргентински
    - 10. Салат мельничный
    - 11. Салат из яблок с хреном
    - 12. Греческий салат
    - 13. Салат по-сербски
    - 14. Весенний салат
    - 15. Салат из авокадо
    - 16. Салат по-шопски
    - 17. Салат из помидоров и сладкой редьки
    - 18. Салат «Бомбей»
    - 19. Салат французский
    - 20. Салат «Бухарский»
    - 21. Салат «Вегетарианская корзина»
    - 22. Салат тропический
    - 23. Грибной салат с творогом
    - 24. Салат сицилийский
    - 25. Салат грибной
    - 26. Салат грибной с квашеной капустой
    - 27. Салат из грибов
    - 28. Салат из птицы с апельсинами
    - 29. Салат из шампиньонов, яиц и лука
    - 30. Салат куриный
    - 31. Салат из сельдерея с грудкой индейки
    - 32. Салат по-мексикански с вареным цыпленком
    - 33. Салат столичный

- 34. Салат по-мексикански с жареным цыпленком
- 35. Салат из макарон с ветчиной
- 36. Салат итальянский с салями
- 37. Коктейль из крабов
- 38. Салат из семги
- 39. Салат-коктейль
- 40. Салат из сельди
- 41. Салат селедочный
- 42. Рыбный винегрет с брусникой
- 43. Салат княжеский
- 44. Салат «Пикадилли»
- 45. Салат мясной с зеленью
- 46. Салат из филе цыпленка со свежими грибами и сыром
- 47. Винегрет с мясом, сельдью и соусом с хреном
- 48. Мункачини
- 49. Винегрет с шампиньонами
- 50. Капуста квашеная с яблоками
- 51. Закуска «Украинская»
- 52. Закуска «Табит»
- 53. Овощи по-гречески
- 54. Паштет из сыра и печени
- 55. Гуакамоле
- 56. Кабачки с чесночной заливкой
- 57. Помидоры, фаршированные творогом
- 58. Огурцы фаршированные
- 59. Миш-маш
- 60. Морские гребешки с черными бобами
- 61. Помидоры, фаршированные мясом и грибами
- 62. Закуска с карбонатом
- 63. Якнине (паштет литовский)
- 64. Закуска по-мексикански
- 65. Огурцы, фаршированные консервированной рыбой
- 66. «Матрешки»
- 67. Кальмар жареный
- 68. Огурцы по-датски
- 69. Кальмар с чесноком
- 70. Яйца, фаршированные паштетом
- 71. Креветки в кляре
- 72. Помидоры, фаршированные треской
- 73. Кальцонелли с лососем

- 74. Луковые кальцони
- 75. Креветки в красном соусе
- 76. Закуска по-югославски
- 77. Винегрет с сельдью
- 79. Тефтели селедочные «Птичьи гнезда»
- 78. Креветки заливные
- 80. Фаршированный кальмар
- 81. Мясо отварное, запеченное в соусе с хреном
- 82. Ассорти из печени с салатом
- 83. Рыба, запеченная с помидорами

○ Первые блюда

- 84. Суп с пивом
- 85. Суп из листьев редиса
- 86. Суп из щавеля
- 87. Суп из сыра
- 88. Суп-пюре томатный
- 89. Суп с манной крупой – страчиателла
- 90. Суп из сыра «Чеддер»
- 91. Суп сладкий
- 92. Суп из помидоров «Гаспачо»
- 93. Суп хлебный по-крестьянски
- 94. Суп-пюре из кукурузы с манной крупой
- 95. Клецки масляные
- 96. Суп белый с виноградом
- 97. Бульон с овощами
- 98. Суп хлебный
- 99. Литовский томатный суп
- 100. Суп кисло-сладкий
- 101. Суп вермишелевый по-аргентински
- 102. Суп мучной со сметаной дьерский
- 103. Суп из баклажанов с чесноком
- 104. Суп-жюльен
- 105. Суп яблочный
- 106. Борщ с крапивой
- 107. Суп из изюма
- 108. Суп с томатом и абрикосами
- 109. Суп луковый со сливками
- 110. Бульон с рисом и помидорами
- 111. Морковь с молоком
- 112. Суп из шпината
- 113. Борщ болгарский вегетарианский
- 114. Суп-пюре картофельный
- 115. Суп итальянский с бобами
- 116. Броуз капустный

- 117. Суп из лука-порея с морковью и картофелем
- 118. Суп из кефира с овощами и зеленью
- 119. Суп-пюре из риса с зеленым горошком
- 120. Суп манный
- 121. Ушки для щей
- 122. Фрикадельки из картофеля с манной крупой
- 123. Суп-жюльен из овощей
- 124. Фрикадельки из риса
- 125. Консоме по-парижски
- 126. Суп гороховый по-монгольски
- 127. Суп грибной кислый
- 128. Суп грибной с тыквой
- 129. Суп из кольраби
- 130. Суп из тыквы
- 131. Суп картофельный с грибами
- 132. Суп картофельный со сметаной
- 133. Суп из ревеня
- 134. Суп луковый
- 135. Суп картофельный с кукурузой
- 136. Суп с белой фасолью и чечевицей
- 137. Суп из шампиньонов
- 138. Суп луковый по-испански
- 139. Суп овсяный
- 140. Суп молочный с макаронами
- 141. Суп рисовый турецкий
- 142. Суп луковый по-крестьянски
- 143. Суп по-нормандски
- 144. Суп фруктовый китайский
- 145. Суп мясной с мучной заправкой
- 146. Суп чесночный мадридский
- 147. Суп-пюре из помидоров с рисом
- 148. Суп хлебный с изюмом и клюквой холодный
- 149. Суп «Сырбушка»
- 150. Суп с грибами и курицей
- 151. Суп яичный
- 152. Суп-пюре хлебный с яблоками и вареньем
- 153. Ширкавак (молочный суп с тыквой)
- 154. Борщ холодный литовский
- 155. Суп с огурцом холодный («Таратор»)
- 156. Суп «Авголемоно»
- 157. Суп вермишелевый
- 158. Суп куриный с кукурузой
- 159. Бульон мясной с яичными хлопьями

- 160. Окрошка ашхабадская
- 161. Бульон с бараниной и сычуаньской капустой
- 162. Консоме по-германски
- 163. Суп овощной с окороком по-испански
- 164. Кулеш украинский
- 165. Овдух с яйцом
- 166. Суп со свининой и арахисом
- 167. Суп мясной с языком и сыром
- 168. Бульон с рисом и помидорами
- 169. Суп итальянский с фрикадельками
- 170. Суп из печени
- 171. Борщ домашний
- 172. Борщ московский
- 173. Суп таиландский с огурцами и свининой
- 174. Овдух (окрошка)
- 175. Суп из шпика
- 176. Суп картофельный с сосисками
- 177. Холодник красный «Красивая жизнь»
- 178. Суп-пюре мясной гороховый со сметаной
- 179. Уха раковая
- 180. Холодный томатный суп с рыбой
- 181. Уха царская
- 182. Суп-крем «Рана»
- 183. Холодник красный с рыбными консервами
- 184. Холодник с кальмарами
- 185. Холодный суп из крыжовника с рыбой
- 186. Суп из угря
- 187. Суп из мидий
- 188. Уха из карасей
- 189. Суп с креветками
- 190. Суп вьетнамский с креветками
- 191. Щи со свежей капустой и рыбой

○ Вторые блюда
- 192. Кабачки, фаршированные рыбой
- 193. Рис по-каракасски
- 194. Зелень быстрого приготовления
- 195. Рис с черносливом
- 196. Картофель в сметане
- 197. Фасоль стручковая
- 198. Гнезда картофельные
- 199. Омлет с грибами
- 200. Капуста цветная с брынзой
- 201. Перец фаршированный

- 202. Картофель по-перуански
- 203. Картофель отварной с маслом и чесноком
- 204. Картофель с горохом по-бомбейски
- 205. Паприкаш из картофеля
- 206. Гивеч ку легуме (рагу овощное)
- 207. Карри овощное
- 208. Свежий зеленый горошек по-парижски
- 209. Грибы, тушенныев горчичном соусе
- 210. Биточки грибные
- 211. Картофель с сыром
- 212. Картофель с хреном
- 213. Картофель тушеный с грибами
- 214. Картофель со сливками
- 215. Рагу «Шанхайское»
- 216. Жюльен грибной
- 217. Спагетти по-сицилийски
- 218. Спирелли под кунжутным соусом
- 219. Котлеты грибные
- 220. Рис жареный с яйцом
- 221. Рагу из стручкового перца и помидоров с яйцом
- 222. Запеканка из картофеля
- 223. Рис, жаренный с овощами
- 224. Пюре картофельное с сыром, запеченное в горшочке
- 225. Рис заливной с абрикосами
- 226. Яйца, жаренные с грибами
- 227. Опята, жаренные со сметаной
- 228. Яичница по-итальянски
- 229. Курица с пятью специями
- 230. Яичница с шампиньонами (по-украински)
- 231. Курица со сладким перцем
- 232. Курица на пару с грибами
- 233. Цыплята по-итальянски
- 234. Курица в соусе из черных бобов
- 235. Котлеты из индейки
- 236. Перкельт из гусиной печенки
- 237. Бомбейские куриные окорочка
- 238. Цыпленок «Тореро»
- 239. Курица-фарси
- 240. Вырезка по-сибирски
- 241. Ассорти мясное по-сербски
- 242. Рожки из ветчины с сыром
- 243. Бефстроганов

- 244. Жаркое из свинины с фасолью
- 245. Баранина с курицей
- 246. Карри из свинины по-тайски
- 247. Бифштекс рубленый с сыром
- 248. Бефстроганов по-московски
- 249. Бифштекс хозяйский
- 250. Эскалопы по-лукулловски
- 251. Шницель отбивной из окорока
- 252. Печень жареная в гранатовом соусе
- 253. Свиная отбивная по-испански
- 254. Омлет с крестьянской колбасой
- 255. Фрикадельки из печени
- 256. Ветчина жареная с помидорами
- 257. Жаркое
- 258. Баранина отбивная по-деревенски
- 259. Галушки из телятины
- 260. Курица, тушенная в томате
- 261. Крупные ерши вареные
- 262. Зубатка отварная с хреном
- 263. Карп отварной в масле
- 264. Рыба под бананами
- 265. Лосось с чесночной подливкой
- 266. Печень с салом
- 267. Печень отварная
- 268. Форель на скорую руку
- 269. Печень по-гомельски
- 270. Ражничи
- 271. Печень по-японски
- 272. Ребра свиные, запеченные с картофелем
- 273. Жаркое с красным молотым перцем
- 274. Отбивные по-милански
- 275. Картофель фаршированный
- 276. Карри из баранины
- 277. Бланкет с картофелем
- 278. Баранина с помидорами
- 279. Баранина на шампуре
- 280. Баранина со стручками фасоли и яйцом
- 281. Бифштекс по-молдавски
- 282. Купаты
- 283. Баранина веером
- 284. Печень жареная с рисом
- 285. Баранина с зеленым луком
- 286. Биточки говяжьи с грибным соусом
- 287. Котлеты свиные паровые

- 288. Котлеты свиные на ребрах в томатном соусе
- 289. Котлеты свиные по-фламандски
- 290. Биточки натуральные по-восточному
- 291. Антрекот по-варшавски
- 292. Баранина по-венгерски
- 293. Биточки в луковом соусе
- 294. Барак-чучвара
- 295. Бифштекс провансальский
- 296. Биточки по-селянски
- 297. Битки по-белорусски
- 298. Бифштекс по-мексикански
- 299. Битки по-украински
- 300. Вонтоны жареные
- 301. Вырезка по-будапештски
- 302. Мититеи
- 303. Котлета свиная «Заглоба»
- 304. Кюфта баязетская (фрикадельки)
- 305. Отбивные из баранины с чесночными сливками
- 306. Свиные отбивные
- 307. Отбивные по-провански
- 308. Люля-кебаб
- 309. Стейк из телятины натуральный
- 310. Рулетики из ростбифа фаршированные
- 311. Печень шпигованная
- 312. Почки на вертеле под гранатовым соусом
- 313. Рулеты из телятины
- 314. Рагу из говядины
- 315. Свинина жареная пикантная
- 316. Свинина с чесноком и маринованным огурцом
- 317. Свинина вареная с чили
- 318. Окунь с грибами
- 319. Жюльен с креветками
- 320. Рыба с грибным соусом
- 321. Яичница с креветками
- 322. Креветки с чесноком
- 323. Яйца по-шотландски с анчоусами
- 324. Караси жареные
- 325. Судак со шпинатом
- 326. Креветки под кокосовым соусом
- 327. Моллюски с соево-кунжутным соусом
- 328. Стейк рыбный хунаньский
- 329. Креветки по-сычуаньски

- 330. Рыба, жаренная с имбирем
- 331. Рыба в пряном отваре
- 332. Рыба в кляре
- 333. Судак в кляре
- 334. Цветы из кальмара со сладким перцем
- 335. Рыба в зеленом соусе
- 336. Рыба с имбирем
- 337. Рыба с лимонным сорго
- 338. «Морские сокровища»
- 339. Рыба белая по-итальянски
- 340. Ишхан хашац (тушеная рыба)
- 341. Голубцы рыбные
- 342. Рыба, припущенная в молоке
- 343. Осетрина по-итальянски
- 344. Рыба кисло-сладкая
- 345. Осетрина с беконом
- 346. Котлеты рыбные по-японски
- 347. Рыба с соусом чили
- 348. Осетрина с каперсами
- 349. Омар по-кантонски
- 350. Гуляш из сельди по-шотландски
- 351. Дим-сум из креветок
- 352. Ишхан хоровац (форель на вертеле)
- 353. Брокколи с креветками
- 354. Рис жареный с мясом краба
- 355. Окунь морской запеченный
- 356. Карп из Желтой реки
- 357. Рыба под острым соусом
- 358. Рыба в кокосовом молоке с имбирем
- 359. «Золотые свертки»
- 360. Палтус с грибами
- 361. Рулет картофельный с мидиями
- 362. Рыба «Пьяная»
- 363. Паста итальянская с соусом из мидий и креветок
- 364. Рыба с имбирем
- 365. Рыба малосольная
- 366. Рыба белая с лимонной корочкой
- 367. Треска отварная (в рассоле)
- 368. Рыба паровая
- 369. Рыба жареная с клюквой
- 370. Рыба, жаренная на решетке
- 371. Рыба, запеченная в фольге
- 372. Тонкая лапша под соусом из тунца

- 373. Семга в фольге с луком

- Десерты
  - 374. Салат из апельсинов и дыни
  - 375. Салат из вишни с творогом
  - 376. Салат из бананов и дыни
  - 377. Десерт из черешни с яблоками
  - 378. Салат-коктейль из яблок с кефиром
  - 379. Салат из вишни и яблок
  - 380. Салат из груш и чернослива
  - 381. Туррон по-испански
  - 382. Салат из черешни с яблоками
  - 383. Салат-коктейль апельсиново-яблочный
  - 384. Салат яблочно-ореховый
  - 385. Салат из ежевики
  - 386. Салат из малины, персиков и дыни
  - 387. «Монтесума»
  - 388. Полянички (булочки) из творога
  - 389. Мусс из манго экзотический
  - 390. Десерт из слив, яблок и земляники
  - 391. Шарики из дыни в корзине из арбуза
  - 392. Салат из слив и дыни
  - 393. Десерт из груш с сыром
  - 394. Творожная масса (вареная)
  - 395. Десерт из груш, слив и дыни
  - 396. Халва из манной крупы
  - 397. Десерт из свежих и консервированных фруктов
  - 398. Банановые подушечки
  - 399. Фаршированный чернослив со взбитыми сливками
  - 400. Десерт из яблок и слив
  - 401. Взбитые ягоды с молоком
  - 402. Апельсины в ванильном соусе
  - 403. Шарики из чернослива
  - 404. Мусс из мака
  - 405. Пирожные «Картошка» из печенья
  - 406. Пышки с маком
  - 407. Бананы со взбитыми сливками
  - 408. Омлет-суфле десертный
  - 409. Яблоки взбитые
  - 410. Омлет-конфитюр
  - 411. Омлет с яблоками
  - 412. Батончики творожные
  - 413. Пирожки воздушные с лимоном

- 414. Пынныk из ягод (воздушный пирог)
- 415. Грецкие орехи с малиной
- 416. Суфле апельсиновое
- 417. Пирожные гнутые берлинские
- 418. Грис-халва с орехами
- 419. Галушки с яблоками
- 420. Черешня дюшес
- 421. Пудинг золотой пшеничный
- 422. Пончики творожные
- 423. Груши в сиропе
- 424. Мороженое японское чайное
- 425. Меренги с шоколадом
- 426. Палочки с корицей
- 427. Грис-халва
- 428. Сырники сладкие
- 429. Пудинг фруктово-ягодный
- 430. Тыква, тушенная с яблоками
- 431. Запеканка из сухарей
- 432. Сырники с киселем
- 433. Клюква в сахаре
- 434. Яблоки печеные

Вкусные блюда на скорую руку. За 10, 20, 30 минут

Вступление

Предлагаемая кулинарная книга содержит множество рецептов различных блюд, и любой из них можно максимально воплотить в жизнь не более чем за 30 мин.

Быстрые рецепты помогут любому, даже мало знакомому с кулинарным искусством, приготовить вкусно пищу после напряженного рабочего дня, когда трудно выделить много времени на покупки и приготовление блюд. Технология их приготовления в основном элементарная.

Большинство рецептов приводятся с учетом использования самых простых продуктов.

Наряду с широким выбором блюд русской кухни в книге приводятся также кулинарные изделия других стран. Сегодняшние быстрые рецепты принадлежат к совершенно разным кулинарным традициям: индийской, немецкой, итальянской и даже британской.

Попробуйте начать утро понедельника не с бутербродов и сосисок, а приготовьте что-нибудь изысканное. Времени потратите столько же, ровно 10 мин, но удовольствия от еды получите гораздо больше.

Приятного вам аппетита на скорую руку.

Салаты и закуски

1. Тостики креветочные

продукты

30 г свиного сала, провернутого в мясорубке, 200 г очищенных креветок, провернутых в мясорубке, 1/4 ч. л. соли, 1 ст. л. кукурузной муки, 1 слегка взбитый яичный белок, белый перец, 3 тонких квадратных ломтика белого хлеба без корок, 130 г кунжутных зерен, 2 1/2 стакана растительного масла.

Время приготовления – 15 мин.

Смешать сало, креветки, соль, кукурузную муку и яичный белок. Приправить белым перцем. Намазать полученной массой ломтики хлеба и посыпать сверху толстым слоем зерен кунжута. Вдавить кунжут и разрезать каждый ломтик на 4 треугольника. Нагреть масло в сковороде «вок» до появления дымка, слегка убавить огонь и осторожно опустить треугольники намазанной стороной вниз. Пожарить в течение 2–3 мин до золотистого цвета. Обсушить на абсорбирующей кухонной бумаге.

Подавать горячими.

2. Бутерброды, запеченные с рыбой и грибами

продукты

100 г пшеничного хлеба, 10 г сливочного масла, 20 г маринованной рыбы (филе), 20 г соленых или маринованных грибов, 10 г сыра или брынзы, зелень петрушки.

Время приготовления – 10 мин.

Ломтики хлеба (без корочки) намазать маслом. Рыбу накрошить и смешать с крупно нарезанными грибами и луком. Смесь заправить красным перцем и душистым перцем, равномерно нанести ее на ломтики хлеба, а сверху положить по ломтику сыра. Подготовленные бутерброды поместить на смазанный маслом противень и запечь в духовке при сильном нагреве, 4 мин.

Подавать, украсив измельченной петрушкой, с белым вином или вермутом с содовой водой.

3. Салат из клюквы

продукты

2–3 стакана клюквы, 1–2 моркови или 1/2 брюквы, 1–2 репы, 1 корень сельдерея, сахар.

Время приготовления – 15 мин.

Клюкву промыть, размять деревянной ложкой, заправить сахаром. Добавить тертую морковь, брюкву, репу, сельдерей. Все перемешать.

4. Канапе с анчоусами

продукты

500 г хлеба, 50 г сливочного масла, 200 г анчоусов, 40 г каперсов, 100 г майонеза, 90 г оливок.

Время приготовления – 10 мин.

Из белого хлеба вырезать фигурки в виде ромбов или круглой формы и нанести на них слой масла. Мелко нарубленные анчоусы перемешать с рублеными каперсами, полученную смесь уложить на середину смазанного маслом кусочка хлеба.

Украсить майонезом, который выпускают из бумажного конверта. Сверху положить половинки оливок.

5. Салат «Бахар»

продукты

3–4 картофелины, 1 яйцо, 2 помидора, 1 огурец, 4–6 редисок, 1/2 стакана сметаны, петрушка, кинза, укроп, соль, перец.

Время приготовления – 15 мин.

Сваренный картофель очистить от кожуры и нарезать кружочками. В салатник сложить чередующимися слоями картофель, огурцы, помидоры, редиску, посыпать солью, перцем, полить сметаной (сметану можно подать отдельно), сверху положить яйцо, нарезанное кружочками или дольками («чесночком»), а также помидор или редиску, оформленные в виде тюльпана. Украсить зеленью.

6. Салат из баклажанов

продукты

120 г баклажанов, 30 г помидоров свежих, 30 г перца стручкового, 1 зубчик чеснока, 1 ст. л. растительного масла, 1/2 ч. л. уксуса, соль, перец.

Время приготовления – 15 мин.

Испеченные на сильном огне и очищенные баклажаны, очищенный испеченный перец, ошпаренные и очищенные помидоры и дольки чеснока мелко нарезать. Все перемешать, заправить солью, перцем, уксусом и растительным маслом.

Уложить горкой в салатник и украсить ломтиками помидоров.

7. Салат из квашеной капусты с орехами

продукты

1 кг квашеной капусты, 100 г грецких орехов, 3 зубчика чеснока, 25 г кинзы, 1 ч. л. хмели-сунели, укроп.

Время приготовления – 15 мин.

Капусту мелко нарубить на доске и отжать. Сок слить в отдельную посуду и добавить туда пропущенные через мясорубку орехи, чеснок, хмели-сунели, кинзу и нарубленную капусту. Все тщательно перемешать и посыпать нарезанным укропом.

Подавать, охладив.

8. Салат из помидоров с авокадо

продукты

1 большое авокадо, по 1 ч. л. оливкового масла и лимонного сока, 30 г нарезанной вареной ветчины, соль, перец, 4 больших листа салата-латука, 4 тонко нарезанных ломтиками средних помидора, 4 веточки свежего кориандра для украшения.

Время приготовления – 15 мин.

Разрезать авокадо пополам, удалить косточку и выложить мякоть в кастрюльку. Добавить масло, лимонный сок и ветчину. Посолить и поперчить. Хорошо перемешать.

Выложить сервировочное блюдо листьями салата. Сверху поместить помидоры и выложить на них смесь из авокадо. Украсить кинзой.

9. Салат по-аргентински

продукты

2 сваренных вкрутую яйца, 250 г молодой моркови, 250 г зеленой фасоли, 250 г зеленого горошка, 250 г картофеля, соль, 250 г майонеза.

Время приготовления – 15 мин.

Положить овощи в дуршлаг, нарезав предварительно морковь и картофель. В скороварку налить воды слоем 2 см. Посолить. Поставить в воду дуршлаг (без ручки) с овощами. Вскипятить воду. Закрыть кастрюлю и варить овощи 15 мин.

Подавать, смешав с майонезом. Сверху положить нарезанные яйца.

Стручки фасоли, чтобы они сохранили зеленую окраску, нужно залить кипящей подсоленной водой и варить при закрытой крышке.

10. Салат мельничный

продукты

1 стручок сладкого перца, 1 помидор, 100 г огурцов, 1 головка репчатого лука, 1 ч. л. уксуса, 10 мл оливкового масла, зелень петрушки, укроп, соль.

Время приготовления – 15 мин.

Сладкий стручковый перец нарезать соломкой. Помидоры очистить от кожицы и нарезать ломтиками. Огурцы очистить и нарезать кружочками.

Репчатый лук нарезать кольцами, смешать с солью и залить холодной водой для удаления горечи. Затем воду слить и смешать лук с приготовленными овощами. Добавить мелко нарезанную зелень петрушки и укроп, посолить и заправить уксусом и оливковым маслом.

11. Салат из яблок с хреном

продукты

130 г яблок, 25 г хрена, 25 г сметаны, 5 г сахара, 3 г соли.

Время приготовления – 15 мин.

Яблоки натереть на крупной терке, хрен – на мелкой. Смешать со сметаной, заправить сахаром и солью.

12. Греческий салат

продукты

1/2 нарезанного кочана салата, несколько нарезанных листьев шпината, 3 нарезанных ломтиками помидора, 1/2 разрезанного вдоль, а затем нарезанного тонкими ломтиками огурца, 1/2 нарезанного кольцами сладкого лука, 1 нарезанный кольцами сладкий зеленый перец (без семян), 200 г нарезанного кубиками сыра, 12 маслин, 1 ч. л. мелко нарезанного зеленого майорана.

Для заправки: 3 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. лимонного сока, соль, перец.

Время приготовления – 20 мин.

Положить салат, шпинат, помидоры, огурец, лук и перец в миску. Сверху положить кусочки сыра, маслины, посыпать майораном.

Приготовить приправу, полить салат и подать на стол.

13. Салат по-сербски

продукты

100 г маринованного перца, 1 помидор, 2 небольших свежих огурца, 1 соленый огурец, 25 г лука зеленого, 1/2 головки репчатого лука, 10 мл масла оливкового, зелень, красный молотый перец, соль.

Время приготовления – 15 мин.

Маринованный перец нарезать соломкой, огурцы и помидоры – ломтиками. Лук репчатый и зеленый нашинковать.

Все перемешать, заправить оливковым маслом, посолить, посыпать красным молотым перцем, уложить горкой в салатник и украсить мелко нарезанной зеленью.

14. Весенний салат

продукты

100 г зеленых (или консервированных) стеблей спаржи, 100 г зеленых листьев щавеля без черешков, 100 г молодых листьев одуванчика (или шпината), 60 г арахиса, 60 г очищенных семечек, 60 г ядер кедровых орешков, 30 г меда, 2 ст. л. растительного масла (лучше арахисового).

Время приготовления – 20 мин.

Спаржу вымыть и нарезать небольшими кусочками. Вымыть и мелко нарезать листья щавеля и одуванчика. Измельчить орехи.

Все составляющие салата перемешать и красиво выложить в тарелку.

15. Салат из авокадо

продукты

1/2 плода авокадо, 100 г салатного листа, 100 г сладкого перца, 1 ст. л. оливкового масла, 10 г миндаля, укроп.

Время приготовления – 20 мин.

Нарезать салатный лист. Очистить плод авокадо и мелко нарезать его. Так же нарезать сладкий перец и укроп и положить все нарезанные ингредиенты в посуду. Добавить оливковое масло. Все тщательно перемешать.

Готовое блюдо посыпать тертым миндалем.

16. Салат по-шопски

продукты

100 г помидоров, 50 г сладкого перца, 1 свежий огурец, 1 головка репчатого лука, 1/2 ст. л. растительного масла, 30 г брынзы, уксус, зелень укропа или петрушки, соль.

Время приготовления – 20 мин.

Огурец очистить и нарезать так же, как и помидоры, крупными кубиками, перец – ломтиками, лук репчатый нашинковать соломкой. Все смешать и заправить растительным маслом, уксусом и солью. Уложить горкой в салатник и посыпать тертой болгарской брынзой. Украсить зеленью.

17. Салат из помидоров и сладкой редьки

продукты

300 г помидоров, 80 г зеленой редьки, 20 г лука репчатого красного, 10 мл растительного масла, 20 г зелени рукколы, соль, черный молотый перец.

Время приготовления – 20 мин.

Зеленую редьку нарезать кружками и уложить на тарелку. Нарезать помидоры дольками, лук кольцами. Перемешать, добавить перец, масло. Приготовленный салат выложить на середину тарелки. Украсить зеленью рукколы.

18. Салат «Бомбей»

продукты

40 г зеленого салата, 40 г сладкого перца, 20 г риса, 1/2 ст. л. оливкового масла, 1/2 ч. л. уксуса, перец молотый черный, соль.

Время приготовления – 20 мин.

Листья салата нарезать в виде лапши, нашинковать сладкий стручковый перец. Рис отварить в подсоленной воде, откинуть и охладить.

Салат, сладкий перец смешать с рисом, посыпать черным молотым перцем, заправить уксусом, оливковым маслом и солью.

19. Салат французский

продукты

200 г картофеля, 100 г консервированного зеленого горошка, 80 г моркови, 80 г сельдерея, 3 маринованных огурца, 150 г яблок, 2 яйца, 10 г сливочного масла.

Для заправки: 100 г майонеза, 50 г горчицы, 100 г сметаны, 200 мл вина.

Время приготовления – 30 мин.

Картофель отварить, очистить от кожуры и нарезать мелкими кубиками. Морковь, сельдерей очистить, нарезать кубиками и тушить на сливочном масле вместе с консервированным или свежим зеленым горошком.

Сваренные вкрутую яйца, маринованные огурцы, очищенные яблоки нарезать мелкими кубиками. Все перемешать и заправить майонезом или татарским соусом.

20. Салат «Бухарский»

продукты

2 свеклы, 7 грецких орехов, 10 плодов чернослива без косточек, 3 зубчика чеснока, 1 ст. л. изюма, майонез

Время приготовления – 20 мин.

Отварить свеклу, очистить и измельчить грецкие орехи, промыть в горячей воде изюм и чернослив. Чернослив мелко нарезать. Свеклу натереть на крупной терке, измельчить чеснок, добавить орехи, изюм и чернослив.

Все смешать и заправить майонезом.

21. Салат «Вегетарианская корзина»

продукты

2 пучка редиса, 1 стручок сладкого перца, 1 морковь, 200 г белокочанной капусты, зелень петрушки, сельдерея, 1 плод киви, 1 апельсин, 1 яблоко, соль, сахар, растительное масло.

Время приготовления – 20 мин.

Капусту нарезать соломкой, перетереть с солью и сахаром. Морковь натереть на крупной терке. Редис очистить и мелко нашинковать. Киви, апельсин и яблоко очистить от кожуры и мелко нарезать.

Все компоненты соединить вместе, добавить мелко нарезанный сладкий перец и рубленую зелень.

Заправить салат солью, сахаром и растительным маслом.

СОВЕТ:

Свекла обычно варится не менее 2,5–3 ч. Это время можно значительно сократить, если через 1 ч после начала варки свеклу подержать в холодной воде, а затем продолжать варить.

22. Салат тропический

продукты

1/4 кочана капусты, 1 яблоко, 1 лимон, 2 апельсина, майонез, соль, сахар.

Время приготовления – 20 мин.

Нашинковать капусту соломкой, посолить, посластить и помять руками. Очистить лимон и апельсин от кожуры, нарезать кубиками. Яблоки очистить и нарезать тонкой соломкой.

Салат следует выкладывать слоями. Каждый слой смазывать майонезом.

1-й слой – капуста.

2-й слой – лимон.

3-й слой – половина яблока.

4-й слой – апельсин.

5-й слой – оставшееся яблоко.

23. Грибной салат с творогом

продукты

300 г грибов, 100 г творога, 1 ст. л. молока, 1 луковица.

Время приготовления – 15 мин.

К рубленым отваренным грибам добавить растертый с молоком творог и рубленый лук. Подать салат к картофелю «в мундире».

24. Салат сицилийский

продукты

60 г яблок, 40 г корня сельдерея, 30 г помидоров, 40 г майонеза, 20 г маслин, 20 г маринованных грибов, 1 яйцо, перец, соль.

Время приготовления – 30 мин.

Яблоки очистить от кожицы и сердцевины и нарезать мелкими кубиками. Сельдерей припустить 4–5 мин и тоже нарезать кубиками. Помидоры очистить от кожицы, нарезать дольками и удалить семена. Маринованные грибы нарезать кубиками. Все хорошо перемешать, заправить черным молотым перцем, майонезом и солью.

Салат украсить маслинами и вареным яйцом.

25. Салат грибной

продукты

100 г соленых грибов (груздей, белых), 1 вареная картофелина, 2–3 ст. л. сметаны, 2 яйца, 100 г зеленого лука, соль по вкусу.

Время приготовления – 15 мин.

Соленые грибы нарезать лапшой, картофель кубиками, яйца нарезать ломтиками. Зеленый лук мелко нарезать. Все продукты смешать, посолить, заправить сметаной.

26. Салат грибной с квашеной капустой

продукты

300 г соленых, маринованных или отваренных в собственном соку грибов, 4–5 картофелин, 1 соленый огурец, 500 г квашеной капусты, 1 головка репчатого лука и 50–100 г зеленого лука, соль, сахар, горчица, укроп и зелень петрушки, перец сладкий, 2 ст. л. растительного масла.

Время приготовления – 15 мин.

Грибы, отварной картофель и другие продукты нарезать, смешать с маслом, заправить солью, сахаром, горчицей и украсить зеленью. На салат положить тонко нарезанные кружочки перца.

27. Салат из грибов

продукты

376 г шампиньонов, 30 мл растительного масла, 20 мл уксуса, 5 г сахара, 1 г желатина, перец, соль.

Время приготовления – 30 мин.

Шампиньоны промыть, отварить до готовности (грибы не должны свариться), откинуть на сито, дать стечь воде, охладить и нарезать ломтиками.

Из растительного масла, уксуса или лимонного сока, сахара, соли, перца и растворенного желатина приготовить соус. Затем грибы смешать с соусом. Соус должен быть густым.

28. Салат из птицы с апельсинами

продукты

1 курица, зажаренная в гриле (1,2 кг), 2 апельсина средней величины, 2 дольки ананаса, 100 г отварного длиннозерного риса, 2 ст. л. ананасового сока, 1 ст. л. свежевыжатого апельсинового сока, 1/2 ч. л. соли, 2 яичных желтка, 1 ч. л. неострой горчицы, красный острый перец, 4 ст. л. растительного масла, 5 свежих листьев перечной мяты, 200 г майонеза.

Время приготовления – 30 мин.

Снять с курицы кожу. Отделить мясо от костей и нарезать небольшими одинаковыми кусочками.

Апельсины очистить острым ножом, срезая и белый слой. Разобрать апельсины на дольки, разрезать их на 4 части и удалить косточки.

Дольки ананаса очистить и нарезать кусочками. Смешать куриное мясо с рисом, ананасом и апельсином. Ананасовый сок смешать с апельсиновым соком и солью.

Желтки растереть с горчицей, приправить красным перцем и постепенно, по каплям, добавлять масло. Фруктовый сок добавить в получившийся соус, смешать с майонезом и заправить салат.

Обдать теплой водой листья перечной мяты, просушить, нарезать полосками и посыпать ими салат.

29. Салат из шампиньонов, яиц и лука

продукты

400 г шампиньонов, 1–2 яйца, 1 луковица, 1 ст. л. растительного масла, 1/2 ч. л. (2 %-ного) раствора лимонной кислоты, соль.

Время приготовления – 30 мин.

У шампиньонов очистить ножки, со шляпок снять тонкую пленку. Грибы промыть, залить горячей водой, добавив разведенную лимонную кислоту, и варить до готовности. Репчатый лук и отваренные шампиньоны нарезать полукольцами, заправить растительным маслом, солью, перцем.

Подготовленную массу горкой выложить в салатник, украсить дольками яиц.

30. Салат куриный

продукты

250 г вареного куриного мяса, 2 яблока, корень сельдерея средней величины, 3 ст. л. миндаля, 1 ст. л. сливок, 1 ст. л. майонеза, сахар, соль и специи.

Время приготовления – 20 мин.

Сельдерей, яблоки очистить, нарезать тонкой соломкой. Мелко порезать мясо отварной курицы. Миндаль очистить и измельчить. Продукты соединить, посолить, добавить сахар и молотый черный перец.

Затем разложить в салатники, залить, не перемешивая, смесью майонеза и сливок, украсить миндалем, дольками яблок, зеленью.

31. Салат из сельдерея с грудкой индейки

продукты

300 г черешкового сельдерея, 2 желтых перца, 400 г грудки копченой индейки, 1 маленькая луковица, 4 ст. л. салатного майонеза (50 %-ной жирности), 1 упаковка нежирного йогурта, 2 ч. л. острой горчицы, 1 ч. л. кленового сиропа, 1/2 ч. л. соли, свежемолотый белый перец.

Время приготовления – 30 мин.

Сельдерей разобрать на черешки, отделить зеленые листья, обдать чуть теплой водой, стряхнуть и оставить. Черешки сельдерея вымыть, высушить, удалить грубые волокна, порезать на кусочки 1 см длиной. Перцы разрезать пополам, удалить плодоножку, перегородки и зернышки, промыть, просушить и нарезать полосками. Грудку индейки нарезать кусочками 1 см толщиной, а затем узкими полосками. Очистить лук, натереть его на терке и смешать с майонезом, йогуртом, горчицей, сиропом, солью и перцем.

Все компоненты салата слегка перемешать, залить соусом и, накрыв крышкой, оставить пропитаться на 10 мин при комнатной температуре.

Салат подавать с белым хлебом.

32. Салат по-мексикански с вареным цыпленком

продукты

40 г корня сельдерея, 70 г цыпленка, 20 г сладкого красного перца, 1/2 яйца, 20 г репчатого лука, 40 г салата, 1/2 ч. л. уксуса, 10 мл оливкового масла, соль.

Время приготовления – 20 мин.

Измельченный на терке сельдерей, нарезанное лапшой филе вареного цыпленка, тонкие колечки красного сладкого перца и репчатого лука, рубленые крутые яйца и нарезанный соломкой салат перемешать.

Посолить и полить салатной заправкой из уксуса и оливкового масла.

33. Салат столичный

продукты

200 г отварного филе курицы, 2 отварные картофелины, 2 соленых или свежих огурца, несколько листьев салата, 4 палочки мяса крабов, 1 яйцо, 100 г майонеза, соль.

Время приготовления – 20 мин.

Мелко нарезать все ингредиенты и выложить на блюдо. Посолить. Добавить майонез и все тщательно перемешать.

Готовый салат украсить зеленью.

34. Салат по-мексикански с жареным цыпленком

продукты

100 г цыпленка, 60 г корня сельдерея, 30 г красного сладкого стручкового перца, 40 г репчатого лука, 70 г салата, 50 г салатной заправки, 25 г маслин.

Для заправки: 25 мл оливкового масла, 25 мл (3 %-ного) уксуса или 12 мл лимонного сока, сахар, перец, соль.

Время приготовления – 20 мин.

Филе жареного цыпленка нарезать соломкой. Очищенный сельдерей измельчить на терке. Сладкий перец, репчатый лук и салат нашинковать соломкой. Овощи и мясо сложить в посуду, залить салатной заправкой из оливкового масла, уксуса, соли и сахара.

Перед подачей салат украсить маслинами, листьями салата и луком.

СОВЕТ:

Листья салата долго сохраняют свежесть, если завернуть их в мокрое полотенце. Кстати, салат следует класть стеблем вверх.

35. Салат из макарон с ветчиной

продукты

60 г макарон, 10 г томатной пасты, 30 г майонеза, 40 г ветчины, 10 г маслин, перец, соль.

Время приготовления – 20 мин.

Макароны отварить в соленой воде, откинуть на сито и охладить. Томатную пасту смешать с майонезом, полить этим соусом макароны и хорошо перемешать.

Макароны выложить в салатник, посыпать пропущенной через мясорубку ветчиной и украсить маслинами.

36. Салат итальянский с салями

продукты

500 г консервированной фасоли, 1 мелко нарезанный корень фенхеля, 1 небольшой нарезанный сладкий зеленый перец (без семян), 130 г нарезанной салями, листья базилика, ломтики помидора, маслины.

Для чесночной приправы: 3 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. белого винного уксуса, 1 протертый с солью и перцем зубчик чеснока.

Время приготовления – 20 мин.

Положить в миску фасоль, фенхель, зеленый перец. Разрезать кусочки салями на четыре части и добавить в салат.

Приготовить приправу, полить салат, осторожно перемешать. Переложить на блюдо, украсить листьями базилика, ломтиками помидора, маслинами.

37. Коктейль из крабов

продукты

75 г мяса вареных крабов, 15 г майонеза, 50 г помидоров, 1 лимон.

Время приготовления – 5 мин.

Помидоры нарезать тонкими ломтиками, положить на них мясо крабов, полить майонезом и оформить лимоном.

38. Салат из семги

продукты

80 г слабосоленой семги, 100 г огурцов, 150 г отварного картофеля, 20 г зеленого лука, 5 г петрушки, 40 мл оливкового масла.

Время приготовления – 10 мин.

Нарезать мелко лук, огурец, отварной картофель, слабосоленую семгу. Залить картофель оливковым маслом. Добавить огурец, лук и перемешать.

Сверху уложить семгу.

39. Салат-коктейль

продукты

100 г салатных листьев, 50 г консервированного мяса краба, 25 г кетчупа, 25 г майонеза, 10 мл виски, 10 г маслин или оливок.

Время приготовления – 10 мин.

Мелко нарезать салатные листья. Уложить их в вазочку. Полить виски. Добавить майонез и кетчуп.

Сверху положить мелко нарезанное мясо краба. Украсить маслинами или оливками, зеленью и фруктами.

40. Салат из сельди

продукты

90 г сельди, 20 г яблок, 2 яйца, 40 г картофеля, 10 г репчатого лука, 5 г зеленого лука, 50 мл сливок, 5 мл винного уксуса, 4 мл оливкового масла, 2 г горчицы, перец, сахар, соль.

Время приготовления – 30 мин.

Сельдь замочить, а затем разделать на чистое филе, нарезать тонкими ломтиками. Очищенные яблоки, отварной картофель и репчатый лук нарезать мелкими кубиками. Белок сваренного вкрутую яйца мелко нарубить. Все перемешать и залить заправкой из смеси оливкового масла и сливок. При подаче салат посыпать мелко нарезанным луком.

Приготовление заправки. Оливковое масло смешать с уксусом, протертым желтком, добавить соль, черный перец, сахар, горчицу и сливки. Все тщательно перемешать.

Если сельдь соленая, ее вымачивают не менее 4 ч, крепко соленую – 8 ч. В молоке вымачивают жесткую сельдь, она становится мягче, в чае – рыхлую. Сельдь пряного посола лучше не вымачивать.

41. Салат селедочный

продукты

100 г сельди (филе), 1 яйцо, 80 г отварного картофеля, 60 г соленых огурцов, 20 г репчатого лука, 30 мл оливкового масла, 1/2 ч. л. уксуса, 70 г яблок, 10 г зелени, сахар, перец, соль.

Время приготовления – 30 мин.

Картофель отварить в кожуре, очистить и нарезать мелкими ломтиками. Так же нарезать филе сельди, очищенные от зерен и кожицы огурцы, ошпаренный репчатый лук и очищенные яблоки. Все смешать, заправить оливковым маслом, уксусом, сахаром, солью, перцем и уложить в салатник.

Сверху украсить сельдью, яблоками, кольцами лука, листьями свежего салата, крутыми рублеными яйцами.

42. Рыбный винегрет с брусникой

продукты

250 г рыбного филе (скумбрия, минтай и др.), по 100 г картофеля, соленых огурцов, соленых помидоров, моркови, брусники и свеклы, по 50 г зеленых горошка и лука, 100 г майонеза, черный молотый перец.

Время приготовления – 30 мин.

Отваренные (по отдельности) свеклу, морковь, картофель в кожуре охладить, почистить и нарезать кубиками. Так же нарезать огурцы и помидоры. Подготовленную рыбу сварить в подсоленной воде, охладить и нарезать кубиками. Бруснику промыть, зеленый лук мелко нашинковать.

Подготовленные продукты соединить. Добавить зеленый горошек, заправить майонезом, осторожно перемешать и посыпать зеленью.

43. Салат княжеский

продукты

100 г слабосоленой семги, 2 небольших огурца, 3 клубня отварного картофеля, помидор, маслины, зелень, лимон, майонез.

Время приготовления – 10 мин.

Мелко нарезать слабосоленую семгу, картофель, огурцы, заправить майонезом.

Украсить помидорами, зеленью, маслинами и долькой лимона.

44. Салат «Пикадилли»

продукты

200 г картофеля, 90 г сельди, 50 г репчатого лука, 15 мл растительного масла, 20 мл (3 %-ного) уксуса, горчица.

Время приготовления – 30 мин.

Картофель в кожуре отварить в подсоленной воде, очистить, охладить и нарезать кружочками толщиной 1 см. Репчатый лук нарезать кольцами. Соленую сельдь разделать на филе и нарезать ломтиками.

В салатник уложить горкой картофель, лук и сельдь. Салат заправить оливковым или другим растительным маслом и уксусом, добавив к нему немного горчицы.

45. Салат мясной с зеленью

продукты

200 г мяса, 4–5 картофелин, 2 огурца, 100 г зеленого салата, 100 г майонеза, уксус, соль по вкусу.

Время приготовления – 20 мин.

Мясо (вареное или жареное), вареный картофель и огурцы нарезать ломтиками. Добавить майонез, соль и уксус.

Смешать все компоненты, сложить в салатник и украсить листьями салата, нарезанными огурцами и кусочками мяса.

46. Салат из филе цыпленка со свежими грибами и сыром

продукты

200 г филе цыпленка, 200 г грибов, 1 корень сельдерея, 50 г голландского сыра, 1 соленый огурец, 2 свежих помидора, 150 г майонеза, соль по вкусу.

Время приготовления – 20 мин.

Мясо цыпленка, свежие грибы и корень сельдерея отварить, остудить и нарезать соломкой. На мелкой терке натереть сыр. Соленый огурец нарезать кружочками, помидоры – ломтиками.

Все продукты и половину нарезанных помидоров перемешать, посолить и залить майонезом.

Салат украсить оставшимися ломтиками помидоров.

Вы можете использовать в салатах желтый или белый сыр «Чеддер» или другой острый, он самый ароматный.

ПОЛЕЗНЫЕ ЗАМЕТКИ:

Не упрощайте приготовление салатов, укрупняя нарезку ингредиентов. Чем тоньше нарезаны продукты, тем он вкуснее.

47. Винегрет с мясом, сельдью и соусом с хреном

продукты

3 картофелины, 1 свекла, 1 сельдь, 1 яблоко, 1 вареное яйцо, 1 соленый огурец, 1 ломтик мяса, 3 ст. л. сметанного соуса, хрен, зелень петрушки и укроп.

Время приготовления – 30 мин.

Отварные свеклу и картофель, а также соленый огурец, яблоко и мясо нарезать кубиками величиной 0,5 см.

Сельдь почистить от костей и нарезать маленькими кусочками.

Все смешать, залить сметанным соусом, к которому добавлен натертый хрен. Выложить смесь в салатник горкой.

Украсить ломтиками яйца и зеленью петрушки и укропа.

48. Мункачини

продукты

180 г апельсинов, 40 г репчатого лука, 40 г маслин без косточек, 15 мл растительного масла, молотый черный перец, соль.

Время приготовления – 10 мин.

Апельсины и лук очистить и нарезать тонкими пластинками, смешать с маслинами, полить маслом, заправить солью и перцем.

49. Винегрет с шампиньонами

продукты

300 г свежих шампиньонов, 4 помидора, 80 г репчатого лука, 1 яблоко, 120 г моркови, 3 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. яблочного сока, 1 ст. л. грибного отвара, готовая горчица, укроп, лук, сахар, соль по вкусу.

Время приготовления – 30 мин.

Мелкие шампиньоны почистить, нарезать пополам, крупные – кусочками и тушить, добавив 1 столовую ложку оливкового масла, до полной готовности.

Затем охладить и смешать с помидорами и яблоками, нарезанными небольшими кубиками.

Сок, выделившийся при тушении грибов, смешать с оставшимся оливковым маслом, добавить специи, тертую морковь, репчатый лук.

Приготовленным соусом заправить шампиньоны.

Все перемешать и украсить зеленью.

50. Капуста квашеная с яблоками

продукты

4 стакана квашеной капусты, 2 яблока, 2 ст. л. сахара, 2 ст. л. зелени и клюквы, 2 ст. л. растительного масла.

Время приготовления – 10 мин.

Квашеную капусту перебрать, отжать рассол. Яблоки очистить, нарезать дольками и положить в рассол, чтобы они не потемнели.

Подготовленные яблоки смешать с капустой, заправить сахаром, полить маслом, уложить в посуду для подачи на стол, украсить зеленью, клюквой.

51. Закуска «Украинская»

продукты

1 отваренная свекла, 100 г белокочанной капусты, 1 яблоко, 1 ст. л. майонеза, 2 ломтика ветчины, 100 г филе жареного гуся, 1 яйцо, 1 свежий огурец, 1 небольшой помидор, 1 пучок зелени петрушки, щепотка лимонной кислоты, соль.

Время приготовления – 10 мин.

Очищенную вареную свеклу, свежую белокочанную капусту, яблоки нарезать соломкой. Капусту перетереть с солью, отжать, смешать с яблоками, свеклой и заправить майонезом и лимонной кислотой.

Салат украсить кусочками ветчины, гуся, яйца, огурцов, помидоров и зеленью петрушки или листьями зеленого салата.

СОВЕТ:

Салат из квашеной капусты будет вкуснее, если в него добавить апельсины, мандарины, морковь и яблоки.

52. Закуска «Табит»

продукты

190 г помидоров, 150 г огурцов, 160 г редиса или 150 г редьки, 350 г картофеля, 1 яйцо, 30 г джусая, 20 г зелени, 50 г салатной заправки, 30 г чеснока, 100 г сметаны.

Для салатной заправки: 1/2 ст. л. растительного масла, 1 яичный желток, 50 г патиссонов, сахар, соль, уксус, специи.

Время приготовления – 25 мин.

Подготовленные помидоры, огурцы, редис нарезать соломкой. Картофель отварить в кожуре, очистить и нарезать. Желток вареного яйца растереть и развести в салатной заправке, добавляя мелко нарезанную зелень джусая.

Овощи заправить салатной заправкой, уложить горкой в салатник, полить сметаной, посыпать мелкорубленым белком яйца и оформить зеленью.

53. Овощи по-гречески

продукты

2 ст. л. оливкового масла, 1 зубчик мелко нарубленного чеснока, 400 г желтых или красных мелких помидоров, 4 перышка мелко нарезанного зеленого лука, 2 ст. л. поджаренных кедровых орехов, 2 ст. л. нарубленного свежего базилика и другой зелени, 1 ст. л. ароматизированного или красного винного уксуса, свежемолотый черный перец.

Время приготовления – 10 мин.

Нагреть сковороду. Налить масло, положить чеснок и помидоры и жарить в течение 2–4 мин, до тех пор, пока кожица на помидорах не начнет лопаться.

Добавить лук, орехи, базилик и уксус. Жарить в течение 1 мин, посолить и поперчить.

54. Паштет из сыра и печени

продукты

30 г сметаны, 30 г сыра, зеленый лук, 1 головка репчатого лука, 200 г свиной печени, 20 г копченого сала, молотый черный перец, майоран, мускатный орех, соль.

Время приготовления – 15 мин.

Сыр измельчить на мелкой терке, мелко нарезать зеленый и репчатый лук. Добавить сметану и тщательно перемешать. Приправы – по вкусу.

Растопить копченое сало и на нем поджарить мелко нарезанный лук. Затем добавить мелко нарезанную свиную печень.

Через 10 мин посолить, добавить майоран, молотый черный перец и все это потушить еще 5 мин.

Затем смесь пропустить через мясорубку, добавить желток, тертый мускатный орех и еще раз все тщательно перемешать.

Такой паштет можно использовать в качестве начинки для сладкого перца.

55. Гуакамоле

продукты

1/2 небольшой мелко нарезанной луковицы, 4 мелко нарезанных помидора без кожицы и семян, 1 мелко нарезанный зеленый перец чили (без семян), 1 1/2 мелко нарезанных маленьких зеленых сладких перца (без семян), 1 ст. л. мелко нарезанной кинзы, 2 спелых плода авокадо, 2 ч. л. лимонного сока, 1 ст. л. оливкового масла, чипсы из тортильи или гренки.

Время приготовления – 15 мин.

Смешать лук, помидоры, перец чили, зеленый сладкий перец и кинзу. Разрезать авокадо вдоль на две части, достать косточку и извлечь мякоть. Тщательно перемешать с получившейся томатной смесью. Добавить соль и перец по вкусу и заправить лимонным соком. Выложить в посуду и полить оливковым маслом.

Подать сразу с чипсами из тортильи или гренками.

ПОЛЕЗНЫЕ ЗАМЕТКИ:

Помидоры – уникальный продукт, который можно порекомендовать (с точки зрения диетологии) практически любому человеку. Особенно полезны они при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

56. Кабачки с чесночной заливкой

продукты

3–4 кабачка среднего размера, 150 мл подсолнечного масла, йогурт, несколько зубчиков чеснока, соль, укроп – по желанию.

Время приготовления – 15 мин.

Вымытые и очищенные кабачки нарезать кружочками. Обжарить в масле. Выложить кабачки на тарелку и посолить. Приготовить смесь из йогурта с растертым чесноком и мелко порубленным укропом. Этой смесью залить кабачки.

57. Помидоры, фаршированные творогом

продукты

6–8 полузрелых помидоров, 300 г нежирного творога, 2 ст. л. изюма, корица, соль, сметана, сахар – по вкусу.

Время приготовления – 30 мин.

Творог пропустить через мясорубку, добавить соль, корицу, изюм, немного сахара, тщательно перемешать. У чистых, хорошо промытых помидоров средней величины срезать верхушки, вынуть сердцевину, посолить изнутри. Подготовленным творогом наполнить помидоры, полить сверху сметаной и запекать в духовке 10–12 мин.

Подавать к столу на широком блюде, красиво выложив и (при желании) полив дополнительно сметаной.

58. Огурцы фаршированные

продукты

100 г огурцов, 30 г картофеля, 20 г моркови, 10 г свеклы, 10 г репчатого лука, 1/2 ст. л. растительного масла, сахар, 25 г сметаны.

Время приготовления – 30 мин.

Огурцы разрезать вдоль, вынуть сердцевину и нарубить ее. Затем к рубленым огурцам добавить отварной картофель, свеклу, морковь, нарезанные мелкими кубиками, шинкованный пассерованный лук, перемешать, смесь заправить сахаром, солью, перцем, растительным маслом и нафаршировать огурцы.

Подать со сметаной.

59. Миш-маш

продукты

2–3 помидора, 3–4 красных сладких перца, 1 головка лука, 2–3 ст. л. подсолнечного масла, петрушка, 200 г брынзы, 2 яйца, соль.

Время приготовления – 30 мин.

Нарезать лук, обжарить до золотистого цвета. Затем добавить мелко нарезанные перцы и помидоры. Посолить. Когда смесь поджарится, добавить яйца, тертую брынзу и мелко порубленную петрушку. Размешать. Через 5 мин миш-маш будет готов.

60. Морские гребешки с черными бобами

продукты

12 морских гребешков на одной створке, 2 ст. л. арахисового масла, 2 мелко нарубленных зубчика чеснока, 3 мелко нарезанных перышка зеленого лука, 1 нарезанный стручок свежего зеленого чили (без семян), 3 ст. л. соленых черных бобов, замоченных на 20 мин и подсушенных, 2 ст. л. темного соевого соуса, 2 ч. л. коричневого сахара, 1/4 стакана куриного бульона, 2 ч. л. кукурузной муки (крахмала).

Время приготовления – 25 мин.

Разложить морские гребешки створкой вниз на сите, поместить его над кастрюлей с кипящей водой, накрыть крышкой и готовить 6 мин. Одновременно нагреть масло в сковороде «вок», добавить чеснок, зеленый лук, чили и черные бобы и жарить при непрерывном помешивании в течение 2 мин, раздавливая бобы. Влить соевый соус, всыпать сахар и продолжать тушить в течение 1–2 мин.

Смешать бульон с кукурузной мукой и довести смесь до состояния однородной массы. Влить в сковороду, довести до кипения и кипятить на медленном огне до загустения. Поставить полученный соус в теплое место.

Переложить морские гребешки в подогретые тарелки и полить каждый из них небольшим количеством соуса.

61. Помидоры, фаршированные мясом и грибами

продукты

177 г помидоров, 40 г жареного или отварного мяса птицы, 57 г шампиньонов, 20 г майонеза, 1/2 ч. л. уксуса, перец, соль, зелень петрушки.

Время приготовления – 25 мин.

У помидоров срезать верхнюю часть и вынуть сердцевину. Посолить, добавить перец, уксус и дать стечь жидкости. Шампиньоны отварить в подсоленной воде и нарезать ломтиками.

Отварное мясо птицы нарезать мелкими кубиками, смешать с майонезом и грибами.

Затем помидоры наполнить фаршем, выложить на блюдо, на каждый помидор положить ломтик шампиньона и украсить зеленью петрушки.

62. Закуска с карбонатом

продукты

12 ломтиков карбоната, по 4 ломтика ветчины и отварного мяса, 4 ломтика копченого сала, 4 ломтика сыра, 2 луковицы, перец, соль, зелень.

Соус: 400 мл мясного бульона, 2 стакана сметаны, 2–3 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. муки, 2/3 стакана хрена, уксус, перец, соль.

Время приготовления – 25 мин.

Карбонат, отварную говядину и ветчину в форме нарезать небольшими ломтиками, копченое сало и сыр – брусочками, а лук – кольцами. Красиво сочетая по форме и цвету, уложить на блюдо вместе с небольшими помидорами, посолить, поперчить, украсить зеленью и отдельно подать соус.

Приготовить соус. Муку слегка поджарить на сковороде, растереть с маслом, развести бульоном, добавить сметану, посолить, поперчить, варить 5 мин и процедить. Вмешать уксус и специи, варить еще 3–5 мин и добавить прогретый на сковороде хрен.

63. Якнине (паштет литовский)

продукты

150 г говяжьей печени, 15 г сливочного масла, 30 г репчатого лука, 10 мл виноградного вина, 15 г шпика, специи.

Время приготовления – 25 мин.

Ошпаренную печень нарезать кусками, потушить с добавлением жареного лука и пропустить через мясорубку. Затем добавить соль, масло, перец, вино и взбить смесь до получения пышной массы.

Подготовленную таким образом массу положить со шпиком, нарезанным кубиками, в кастрюлю, перемешать и варить на водяной бане до готовности. После этого паштет охладить.

64. Закуска по-мексикански

продукты

50 г отварного мяса, 50 г вареной ветчины, 50 г сладкого маринованного перца, 30 г лука, 3 г зелени петрушки, 1/2 ст. л. растительного масла, 1/2 ч. л. (3 %-ного) уксуса, соль.

Время приготовления – 15 мин.

Мелко нарезанные мясо и ветчину смешать с перцем и луком кольцами и посыпать измельченной зеленью петрушки.

Масло смешать с уксусом, заправить перцем и солью, залить смесью салат и хорошо перемешать.

65. Огурцы, фаршированные консервированной рыбой

продукты

200 г огурцов, 25 г сливочного масла, 40 г консервированной в собственном соку рыбы, 30 г майонеза, 5 г зелени петрушки, лимон, соль.

Время приготовления – 20 мин.

Огурцы очистить от кожицы и нарезать кружочками толщиной 1 см. Затем металлической выемкой вырезать середину с семенами, погрузить огурцы в кипящую подсоленную воду и выдержать до мягкости, откинуть на дуршлаг и охладить.

Сливочное масло растереть добела с консервированной рыбой (сайра, сардины и др.), предварительно размяв ее. Массу растереть до гладкости. Кружочки огурца заполнить приготовленной смесью. После этого залить майонезом и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки. Сверху украсить ломтиками лимона.

66. «Матрешки»

продукты

6 сваренных вкрутую яиц, 200 г тертого сыра, 200 г семги, 6 листиков квашеной капусты, 100 г майонеза, зелень петрушки.

Время приготовления – 10 мин.

Яйца очистить, полить сверху майонезом, посыпать сыром, сделать «платочки» из капустных листьев и выложить на круглое блюдо.

Подавать, украсив ломтиками семги и зеленью петрушки.

СОВЕТ:

Яйца с треснувшей скорлупой не вытекут, если варить их в очень соленой воде.

67. Кальмар жареный

продукты

100 г кальмара, 1/2 ст. л. растительного масла, 100 мл куриного бульона, 1/2 ч. л. крахмала, соль, 1 ст. л. рубленой петрушки, перец.

Для украшения: сладкий перец

Время приготовления – 10 мин.

Жарить мясо кальмара. Добавить в куриный бульон крахмал, разведенный водой. Положить петрушку. Полученным бульоном залить мясо кальмара.

Готовое блюдо украсить сладким перцем.

68. Огурцы по-датски

продукты

90 г огурцов, 50 г горбуши (или трески), 30 г маринованной сельди, 1 яйцо, 5 г сливочного масла, 10 мл сливок, 3 г хрена, уксус.

Время приготовления – 20 мин.

Отварное филе рыбы протереть через сито, добавить масло и сливки, массу тщательно перемешать. Маринованное филе сельди без кожи и костей и яйцо мелко нарубить, смешать с приготовленным пюре и заправить уксусом.

Огурцы очистить, разрезать пополам, выскоблить семена, нафаршировать подготовленной смесью и посыпать тертым хреном.

69. Кальмар с чесноком

продукты

1 тушка кальмара (100 г), 10 г чеснока, 0,5 мл соуса табаско, 50 г китайской капусты, 20 г маслин, соль, перец.

Время приготовления – 10 мин.

Взять очищенную тушку кальмара. Положить внутрь очищенный чеснок, добавить соус табаско. Посолить и поперчить. Зажарить тушку.

Готовое блюдо украсить нарезанной капустой.

70. Яйца, фаршированные паштетом

продукты

4 яйца, 2 филе любой рыбы (можно заменить консервированной рыбой), 1 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. майонеза, соль, перец.

Время приготовления – 20 мин.

Яйца отварить вкрутую, разрезать на половинки. Из желтков и отварного филе рыбы приготовить паштет, добавить соль, перец. Полученным паштетом нафаршировать половинки яиц.

Подавать с припущенной морковью, солеными огурцами, маринованными грибами.

71. Креветки в кляре

продукты

90 г очищенных креветок, 2 ст. л. оливкового масла, маслины, перец.

Для кляра: 40 мл молока, 40 г пшеничной муки, 1/2 ч. л. растительного масла, 1 яйцо.

Время приготовления – 15 мин.

Обвалять очищенные креветки в муке. Приготовить тесто для кляра. Окунуть креветки в кляр. Обжарить их во фритюре.

Готовое блюдо украсить маслинами и перцем.

72. Помидоры, фаршированные треской

продукты

4 помидора, 300 г филе трески, 1 яблоко, 2 яйца, 3 ст. л. сметаны, зелень, соль.

Время приготовления – 20 мин.

Помидоры промыть, срезать верхушки, удалить из сердцевины часть мякоти, зерна и отжать сок. Крутые яйца, вареную треску, мякоть помидоров, очищенное яблоко мелко нарезать. Продукты соединить, заправить сметаной и солью. Полученным фаршем заполнить помидоры и посыпать сверху рубленой зеленью.

Вместо сметаны можно положить майонез, а вместо яблок – груши или абрикосы.

73. Кальцонелли с лососем

продукты

1 упаковка обычного теста для пиццы.

Для начинки: 125 г сливочного сыра, 250 г ломтиков копченого лосося, перец, сок 1/2 лимона, лимон, шнитт-лук.

Время приготовления – 30 мин.

Разогреть духовку до 220 °С. Смазать маслом два противня. Посыпать мукой поверхность, на которой вы будете раскатывать тесто, и раскатать его до толщины 0,3 см. Взять круглую форму диаметром 8 см и вырезать как можно больше кружков. Накрыть вырезанные кружочки куском чистой материи, скатать остатки теста и повторить процедуру, чтобы всего получилось 10–15 лепешек.

В кастрюле смешать сливочный сыр, копченый лосось, перец и лимонный сок. На каждую лепешку положить по 1 чайной ложке полученной смеси и распределить начинку так, чтобы она занимала одну половину круга. Смочить края водой, затем соединить их, чтобы начинка оказалась запечатанной, и как следует скрепить края – можете использовать для этого вилку. Положить на противень и поставить в духовку на 10–15 мин, пока тесто не подрумянится.

Подавать в холодном или горячем виде, украсив лимоном и шнитт-луком.

74. Луковые кальцони

продукты

1 упаковка теста для пиццы, 1 ст. л. оливкового масла, 2 взбитых яйца для глазировки, лук-порей, репчатый лук, ломтики маслин.

Начинка: 3 ст. л. оливкового масла, 2 маленькие нарезанные ломтиками луковицы лука-порея, 2 нарезанные ломтиками репчатые луковицы, 1 большая нарезанная ломтиками красная луковица, 100 мл сухого белого вина, 100 мл сливок, соль, перец, мускатный орех, 130 г нарезанных фаршированных оливок.

Время приготовления – 30 мин.

Приготовить начинку. Разогреть масло и пассеровать до мягкости лук-порей и репчатый лук в течение 5–7 мин. Увеличить огонь, добавить вино и держать на огне, пока смесь не станет практически сухой. Уменьшить огонь, добавить сливки, поперчить, посолить, добавить мускатный орех. Тушить 2–3 мин, пока смесь не приобретет розоватую окраску. Снять с огня, добавить оливки, перемешать и дать смеси отстояться.

Разогреть духовку до 220 °С. Промазать маслом 2 противня. Разделить тесто на 2 равные части. Поверхность противней слегка присыпать мукой. Раскатать оба куска теста в виде кругов диаметром 25 см.

Разделить начинку на две части и распределить ее строго по половине каждого круга теста. Смочить края теста водой, затем сложить его так, чтобы начинка оказалась как бы в конверте, и как следует скрепить края с помощью вилки. Уложить на противень, смазать яйцом и сделать ножом 2–3 отверстия, чтобы начинка «дышала». Запекать в течение 20 мин, пока тесто не подрумянится. Украсить луком-пореем, репчатым луком и ломтиками оливок.

75. Креветки в красном соусе

продукты

120 г крупных очищенных креветок, 1 ст. л. оливкового масла, 50 г очищенных мандаринов, 70 мл кетчупа, 1 зубчик чеснока.

Время приготовления – 15 мин.

Обжарить креветки в масле. Положить в миксер дольки мандарина. Добавить кетчуп и чеснок. Все перемешать. Положить готовые креветки в блюдо и залить полученным соусом.

76. Закуска по-югославски

продукты

50 г крабов, 1 вареное яйцо, 1 головка репчатого лука, 10 г пшеничного хлеба, 60 г майонеза, 20 г сыра, соль.

Время приготовления – 20 мин.

Консервированных крабов мелко порезать, смешать с мелко нарубленными яйцами, мелко нарезанным и пассерованным луком, нарезанным тонкой соломкой хлебом, посыпать тертым сыром и заправить майонезом.

Подготовленную массу уложить в форму, посыпать тертым сыром и запечь в духовке.

77. Винегрет с сельдью

продукты

300 г соленой сельди, 4 вареные картофелины, 1 луковица, 1 ст. л. подсолнечного масла, 1 ч. л. горчицы, перец, 1 ч. л. уксуса, зелень.

Время приготовления – 20 мин.

Картофель нарезать тонкими ломтиками. Селедку очистить и мелко нарезать, лук мелко нашинковать. Картофель, селедку, лук смешать, заправить маслом, смешанным с горчицей, перцем, уксусом. Посыпать зеленью.

79. Тефтели селедочные «Птичьи гнезда»

продукты

100 г сельди, 20 г каперсов или 20 г соленых огурцов, 2 яичных желтка, 30 г анчоусов, 30 г репчатого лука, 30 г зеленого салата.

Время приготовления – 30 мин.

Сельдь вымочить, разделать на филе и мелко нарубить вместе с анчоусами, репчатым луком, каперсами или солеными огурцами. Из подготовленной массы сформовать тефтели. В середину каждой тефтели положить вареные яичные желтки.

Подавать тефтели на листьях зеленого салата.

78. Креветки заливные

продукты

1 стакан вареных креветок (кальмаров, морских гребешков), 1 1/2 – 2 стакана готового желе (или бульона с желатином), 1 морковь, 8–10 маслин, 1/2 лимона, 10–12 веточек зелени, 1 ст. л. консервированного горошка.

Время приготовления – 20 мин.

В формочки с небольшим количеством застывшего желе положить кусочки маслин, ломтик лимона и веточки зелени, на них – мясо креветок, перемешанного с нарезанной мелкими кубиками со стороной 0,5 см припущенной моркови и зеленым горошком.

Если заливное готовится из кальмаров, их необходимо нарезать соломкой и соединить с ломтиками припущенной моркови. Ломтики морского гребешка разложить с ломтиками моркови и веточками зелени.

Уложенные продукты залить оставшимся желе и охладить. Перед самой подачей на стол формочки с заливным опустить на несколько секунд в горячую воду, а затем перевернуть их и выложить заливное на блюдо.

Отдельно в соуснике к заливному подать майонез.

ПОЛЕЗНЫЕ ЗАМЕТКИ:

С заливной рыбой и морепродуктами хорошо сочетаются хрен или майонез, которые подают отдельно в соуснике.

80. Фаршированный кальмар

продукты

3 тушки кальмара (300 г), 140 г мяса консервированного краба, 50 г сыра, 50 г бекона.

Для украшения: огурец, перец

Время приготовления – 30 мин.

Нарезать мелко сыр. Так же нарезать бекон. Добавить мясо краба. Полученным фаршем наполнить тушки кальмара. Обжарить тушки и украсить огурцом и перцем.

Отваривают кальмаров целиком или большими кусками, опуская в кипящую соленую воду, куда кладут много свежего или соленого укропа.

81. Мясо отварное, запеченное в соусе с хреном

продукты

300 г говядины, 100 г отварного языка, 1 ст. л. тертого сыра, 1 корень хрена, 1/2 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. уксуса, лавровый лист, черный молотый перец, соль по вкусу.

Для соуса: 4 ст. л. сметаны, 300 г сливочного масла, 300 г муки.

Время приготовления – 30 мин.

Натертый хрен слегка прогреть на масле до удаления резкого вкуса, затем добавить уксус, перец, лавровый лист и кипятить в течение 3–5 мин. Смешать со сметанным соусом.

Вареное мясо и язык нарезать тонкими ломтиками, соединить с полученным соусом и размешать. Выложить смесь в огнеупорную посуду, посыпать тертым сыром и запечь в духовке.

Приготовление соуса: муку слегка поджарить на масле, смешать со сметаной, прокипятить и процедить.

82. Ассорти из печени с салатом

продукты

4 ломтика паштета из гусиной печени, 4 куриные печени, 4 тонких ломтика телячьей печени, 200 г смеси разных сортов салата (красный цикорий, маш-салат, цикорный салат), 2 помидора, 40 г сливочного масла, 1 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. кедровых орехов, салатный соус, тимьян, шнитт-лук, молотый перец, соль по вкусу.

Время приготовления – 30 мин.

Салаты вымыть, обсушить, приправить салатным соусом и положить посередине тарелок.

Помидоры почистить от кожицы и нарезать дольками.

Телячью и куриную печень приправить солью, перцем, тимьяном и обжарить на сковороде в разогретой смеси растительного и сливочного масла до подрумянивания.

Нарезать печень на ломтики и выложить на листья салата, посередине разложить ломтики паштета из гусиной печени.

Дополнить блюдо дольками помидоров, посыпать рубленым шнитт-луком и обжаренными кедровыми орехами.

83. Рыба, запеченная с помидорами

продукты

200–300 г филе рыбы, 2 помидора, 1 ст. л. муки, 100 г сметаны, смешанной с майонезом, 1 ч. л. тертого сыра, 1 ст. л. маргарина.

Время приготовления – 30 мин.

Рыбу нарезать кусочками, посыпать солью, перцем, обвалять в муке и обжарить.

Порционную сковороду смазать маргарином. В центр положить кусочки рыбы, на них – ломтики обжаренных помидоров.

Залить все сметаной с майонезом, посыпать тертым сыром, сбрызнуть растопленным маслом и запечь в духовке.

ПОЛЕЗНЫЕ ЗАМЕТКИ:

Рыбные мышечные волокна – короткие, поэтому она готовится быстрее, благодаря чему полезные вещества сохраняются лучше.

Первые блюда

84. Суп с пивом

продукты

130 мл молока, 15 г сахара, 100 г хлеба, 60 мл пива, 1 яйцо.

Время приготовления – 20 мин.

Молоко вскипятить, яйцо взбить с сахаром, смешать с пивом и добавить в горячее молоко. Подготовленную смесь подогреть, не допуская кипения, и залить ею пшеничный хлеб, нарезанный кубиками.

85. Суп из листьев редиса

продукты

Зелень пучка редиса со стеблями, 2 луковицы, 30 г сливочного масла, 500 мл воды, соль.

Время приготовления – 15 мин.

Крупно порезать вымытую зелень и лук, потушить в открытой скороварке в масле в течение 5 мин. Вскипятить отдельно 1/2 л подсоленной воды и залить ею овощи в кастрюле. Закрыть кастрюлю и варить суп 10 мин.

86. Суп из щавеля

продукты

2 л мясного бульона, 400–500 г щавеля, 500 г картофеля, 4 сваренных вкрутую яйца, сметана для заправки, соль.

Время приготовления – 15 мин.

Приготовить мясной бульон. Щавель перебрать, промыть, обдать кипятком, откинуть на дуршлаг, чтобы стекла вода. Нарезанные щавель и картофель положить в горячий бульон, посолить и варить 10 мин.

В каждую тарелку положить разрезанное пополам яйцо, налить суп и заправить сметаной.

87. Суп из сыра

продукты

120 г имеретинского сыра (или сулугуни), 400 мл молока, 4 г мяты.

Время приготовления – 20 мин.

Молодой несоленый или малосоленый имеретинский сыр (или сулугуни) разрезать пополам, положить в кастрюлю, залить горячим молоком и варить. Когда сыр размягчится, вынуть его из кастрюли, обдать кипящим молочно-сырным отваром, после чего протереть. Так повторить несколько раз, пока отвар не загустеет. В кипящий молочно-сырный отвар всыпать нарезанную зелень мяты и варить еще 2 мин.

При подаче в тарелку положить порционный кусок сыра.

88. Суп-пюре томатный

продукты

800 г очищенных помидоров, 25 г сахарного песка, 80 г консервированной сладкой кукурузы, 50 г сыра, 25 г зелени петрушки, 1 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. пшеничной муки, соль, перец.

Время приготовления – 20 мин.

Нарезать кусочками сыр. Взять консервированную кукурузу. Измельчить очищенные помидоры в миксере. Растопить сахарный песок на сковороде. Смешать разогретое оливковое масло и муку. Смешать измельченные помидоры и растопленный сахар и поставить варить. Добавить оставшиеся ингредиенты.

Готовое блюдо посыпать зеленью.

89. Суп с манной крупой – страчиателла

продукты

1 1/2 л светлого мясного бульона, 3 яйца, 90 г манной крупы, 90 г сыра, соль, мускатный орех.

Время приготовления – 10 мин.

Яйца смешать с манной крупой и тертым сыром, добавить специи и один половник бульона. Остальной бульон вскипятить и добавить в него полученную смесь, взбивая до исчезновения комков. Варить 4–5 мин на слабом огне, постоянно помешивая.

90. Суп из сыра «Чеддер»

продукты

200 мл бульона, 50 г репчатого лука, 10 г сливочного масла, 20 г муки, 30 г сыра «Чеддер», соль, перец.

Время приготовления – 20 мин.

На сливочном масле спассеровать мелко нарезанный репчатый лук, добавить муку и пассеровать еще некоторое время. Затем приготовленную пассеровку развести бульоном, довести до кипения, добавить соль и перец и варить суп на медленном огне еще 5 мин. После этого всыпать тертый сыр и прогреть суп на слабом огне, не доводя до кипения, пока сыр не расплавится.

91. Суп сладкий

продукты

500 мл воды, 1 л некислого яблочного сока, 2 яйца, 2 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. пшеничной муки, 100 г сахара, корица, цедра 1 лимона и 1 апельсина.

Время приготовления – 20 мин.

В кастрюле растопить масло, прогреть в нем, помешивая, муку, добавить воду, сахар, специи и проварить 4–5 мин, затем влить сок и довести до кипения. Белки взбить, добавить немного сахара, ложкой опустить хлопья белка в горячий суп и прогреть, после чего ввести в суп желтки.

Подавать суп горячим или холодным.

92. Суп из помидоров «Гаспачо»

продукты

700 г помидоров, 1 огурец, 50 г пшеничного хлеба (без корки), 100 г майонеза, 2 ст. л. уксуса, 10 г репчатого лука, 10 г зелени петрушки, сахар, перец, соль, красный молотый перец, кусочки льда.

Время приготовления – 20 мин.

Спелые помидоры ошпарить, снять кожицу. Самый крупный помидор ломтиками смешать с размягченной булкой и протереть сквозь сито или взбить в миксере.

Майонез разбавить уксусом и заправить им смесь из помидора и хлеба. Добавить 500 мл воды, хорошо посолить, поперчить, добавить сахар и тертый лук. Остальные помидоры и огурец очистить от семян (с огурца снять кожуру), нарезать кубиками и положить в суп.

Посыпать зеленью петрушки и подавать с кусочками льда.

93. Суп хлебный по-крестьянски

продукты

50 г хлебной сухой корки, 20 г свиного жира, 1 яйцо, 40 г репчатого лука, 10 г петрушки, красный перец, соль.

Время приготовления – 20 мин.

Сухие хлебные корки поджарить в жире с нарубленной петрушкой и мелко нарезанным луком. Добавить воду, соль, красный перец и довести до кипения. Непрерывно помешивая, влить в суп взбитое сырое яйцо.

94. Суп-пюре из кукурузы с манной крупой

продукты

1 1/2 л воды или мясного бульона, 2 ст. л. манной крупы, 500 г консервированных кукурузных початков, 2 желтка, 1 ст. л. сливочного масла, укроп, сливки или сметана, сахар, соль.

Время приготовления – 20 мин.

В воде или бульоне сварить кукурузу, протереть ее через сито и проварить. Всыпать манную крупу, сварить до загустения, добавив соль и масло.

Подавать, положив в суп сливки или сметану, смешанную с желтками. Посыпать мелко нарезанным укропом.

95. Клецки масляные

продукты

2 1/2 ст. л. сливочного масла, 8 ст. л. молока, 8 ст. л. муки, 1 яйцо.

Время приготовления – 20 мин.

Масло размягчить и взбить. Добавить в него муку (по ложке), молоко и яйца, замесить тесто. Месить до тех пор, пока оно не перестанет прилипать к миске. Столовую ложку обмакивать в горячую воду и с ее помощью опускать клецки в кипящий бульон, варить 5–7 мин.

96. Суп белый с виноградом

продукты

200 г очищенного миндаля, 4 кусочка черствого белого хлеба без корок, вымоченного в холодной воде и отжатого, 3 растертых зубчика чеснока, 1/2 стакана оливкового масла, 2–3 ч. л. винного уксуса, соль, 250 г мускатного или другого душистого винограда, очищенного от кожицы и семян, нарубленная петрушка.

Время приготовления – 20 мин.

Положить миндаль в миску и залить кипятком. Оставить на 30 с, затем вынуть орехи и очистить их от кожицы. Положить орехи, хлеб и чеснок в миксер и перемешать. Во время перемешивания медленно влить масло. Добавить достаточное количество холодной воды, около 2 стаканов, чтобы получить кремообразную консистенцию. Добавить уксус и соль по вкусу. Положить виноград и охладить. Перелить в супницу или отдельные тарелки.

Подавать с нарубленной петрушкой.

97. Бульон с овощами

продукты

15 г моркови, 10 г корня петрушки, 12 г лука-порея, 55 г картофеля.

Время приготовления – 30 мин.

Морковь, петрушку и лук-порей нарезать мелкой соломкой, картофель – брусочками. Варить до готовности в процеженном мясном бульоне.

98. Суп хлебный

продукты

30 г хлеба, 10 г тертого сыра, 1 яйцо, 250 мл бульона, мускатный орех, перец, соль.

Время приготовления – 20 мин.

Протертые через крупное сито хлебные крошки смешать с тертым сыром и взбитыми яйцами, заправить солью, перцем и тертым мускатным орехом. Полученную массу ввести, непрерывно помешивая, в крепкий кипящий бульон, накрыть крышкой и поставить на медленный огонь на 7–8 мин.

Перед подачей перемешать еще раз, чтобы не образовались комки.

99. Литовский томатный суп

продукты

1,2 л бульона, 5 помидоров, 2 ст. л. гречневой крупы, 2 соленых огурца, 1 стакан сметаны, 1 луковица, зелень петрушки, соль по вкусу.

Время приготовления – 30 мин.

Помидоры ошпарить, снять кожицу и натереть на терке.

Бульон довести до кипения в кастрюле, затем перелить в горшочек, ввести в него протертые помидоры, соль, очищенный и измельченный репчатый лук и промытую крупу.

Горшочек накрыть крышкой и поставить в холодную духовку, которую затем нагреть, на 25 мин. За 5 мин до конца варки в суп добавить нарезанные тонкими кружочками огурцы, рубленую зелень петрушки.

При подаче к столу суп заправить густой сметаной.

100. Суп кисло-сладкий

продукты

4 сушеных гриба, вымоченных в горячей воде в течение 25 мин, 100 г тонко нарезанных сычуаньских консервированных овощей, 100 г тонко нарезанных китайских маринованных зеленых овощей, 3 ломтика свежего имбирного корня, 1 л воды, 1/2 ч. л. рисового вина или сухого шерри, 1 ст. л. светлого соевого соуса, 2 куска мелко накрошенного тофу (соевого творога), 1 ст. л. кукурузной муки (крахмала), разведенной в воде, 1 ч. л. кунжутного масла.

Время приготовления – 25 мин.

Подсушить грибы, расщепить ножки, выжать из них всю жидкость и мелко нарезать. В кастрюле средних размеров смешать все ингредиенты, кроме кукурузной муки и кунжутного масла, довести до кипения и варить в течение 3 мин. Влить разведенную водой кукурузную муку и варить на медленном огне, помешивая, пока не загустеет, затем добавить кунжутное масло.

101. Суп вермишелевый по-аргентински

продукты

15 г вермишели, 100 г помидоров, 10 г корня петрушки, 10 г репчатого лука, 15 г сливочного масла, 10 г сыра, шафран, перец, соль по вкусу.

Время приготовления – 20 мин.

Вермишель отварить. Репчатый лук, очищенные помидоры и корень петрушки нашинковать, пассеровать на сливочном масле, добавить настой шафрана и отваренную вермишель и обжарить 2 мин. Затем влить бульон и довести до кипения. Заправить по вкусу солью, красным и черным перцем.

Перед подачей суп посыпать тертым сыром.

102. Суп мучной со сметаной дьерский

продукты

500 мл воды или мясного бульона, 250 г сметаны, 75 г пшеничной муки, 2 1/2 г тмина, 1/2 лимона, 200 г пшеничного хлеба, соль.

Время приготовления – 20 мин.

Муку смешать со сметаной, добавить тмин, поперчить и хорошо вымешать до густоты теста для блинчиков. При непрерывном помешивании влить смесь в кипящую воду (или мясной бульон), дать вскипеть, отцедить комки, снова довести до кипения, влить лимонный сок и посолить.

Подавать с гренками.

103. Суп из баклажанов с чесноком

продукты

2 очищенных баклажана, 4 ст. л. оливкового масла, 4 очищенных зубчика чеснока, 50 мл воды, 1 мелко нарезанная луковица, 1 мелко нарезанный цукини, 2 очищенных и нарезанных кубиками помидора, 1 ч. л. мелко нарезанного тимьяна, 2 ч. л. лимонного сока, 750 мл овощного бульона, соль, перец.

Для украшения: несколько очищенных и нарезанных кубиками помидоров, цедра лимона, листья шпината.

Время приготовления – 30 мин.

Разогреть духовку. Баклажаны нарезать продольными ломтиками толщиной 5 мм. Смазать оливковым маслом, положить на противень и поджарить с двух сторон до коричневого цвета.

Поджарить чеснок с 1 столовой ложкой оливкового масла до золотистого цвета, влить воду, накрыть крышкой и тушить 5 мин, до мягкости. Размять вилкой.

Оставшееся масло влить в большую сковороду и пассеровать лук 3 мин. Добавить цукини, помидоры и тимьян и жарить еще в течение 3 мин.

104. Суп-жюльен

продукты

200 г репы, белая часть 2 стеблей лука-порея, 5 листьев капусты, 250 г картофеля, 50 г сливочного масла, 1 1/2 л воды, соль.

Время приготовления – 20 мин.

Натереть или тонко нашинковать репу, тонко порезать порей и капусту. Слегка потушить в кастрюле с маслом. Закрыть кастрюлю и тушить еще 5 мин. Открыть кастрюлю, влить воду, положить картофель, нарезанный мелкими кубиками.

Посолить, закрыть и варить еще 15 мин.

105. Суп яблочный

продукты

400 мл фруктового отвара, 90 г яблок, 1/2 ч. л. картофельной муки, 25 г сахара, 40 г сметаны.

Время приготовления – 20 мин.

Приготовить фруктовый отвар из яблок, заправить картофельным крахмалом, разведенным холодным отваром, и прокипятить. После этого добавить сахар, сметану. Яблоки очистить, натереть на терке и положить в суп.

Подать в холодном или горячем виде с гренками, картофелем, клецками.

106. Борщ с крапивой

продукты

100 г крапивы, 100 г щавеля, 10 г риса, 10 г маргарина, 25 г сметаны, 15 г томата-пюре, 15 г моркови, 1/2 яйца, 8 г петрушки, 15 г репчатого лука, 75 г картофеля, лавровый лист, перец, соль.

Время приготовления – 20 мин.

Припущенную крапиву измельчить в пюре, положить в кипящую воду или бульон, довести до кипения, затем добавить щавель, картофель, нарезанный кубиками, рис, пассерованные коренья, репчатый лук, лавровый лист, перец, томат-пюре, соль и варить до готовности.

При подаче положить вареное яйцо и сметану.

107. Суп из изюма

продукты

1 л воды, 150 г изюма, 100 г сметаны, 100 г сахара, цедра 1 лимона или апельсина, 2 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. муки.

Время приготовления – 20 мин.

Промытый изюм, сахар и тертую цедру опустить в горячую воду и варить на среднем огне 10 мин. Отдельно в растопленном масле обжарить муку, добавить процеженный отвар изюма, проварить, соединить с изюмом.

Подавать горячим или холодным со сметаной и печеньем.

108. Суп с томатом и абрикосами

продукты

1 1/2 л мясного бульона, 100 г томатной пасты, 100 г абрикосов или слив, 2 бутона гвоздики, 100 мл сливок, зелень, соль, перец.

Время приготовления – 20 мин.

В бульон положить томатную пасту, абрикосы или сливы без косточек, перец, соль, гвоздику и варить 10 мин. По желанию суп можно загустить мукой (1 столовая ложка), разведенной сливками. Подавать, добавляя в каждую тарелку взбитые сливки.

Посыпать мелко нарезанной зеленью.

109. Суп луковый со сливками

продукты

1,5 л воды, 300 г сала, 7–8 луковиц среднего размера, 400 г слегка подсушенного белого хлеба, 150 г сыра, 6–8 ст. л. жирных сливок, 1/2 ч. л. соли.

Время приготовления – 30 мин.

150 г сала нарезать ломтиками и обжарить в сотейнике, чтобы из него вытопился жир. После этого выжарки убрать и положить в жир очищенный и нарезанный тонкими кольцами лук.

Огонь убавить и тушить лук до тех пор, пока он не превратится в пюре, после этого посолить и залить горячей водой. Довести до кипения, затем огонь убавить и варить около 30 мин.

Нарезать хлеб в форме квадратов со сторонами 5 см, посыпать их сыром, полить сливками, накрыть кусочками сала и поместить кусочки в порционные горшочки. Уложить таким образом 3–4 слоя хлеба (до середины горшочка).

В конце добавить тертый сыр и тушить еще 5 мин. Затем вынуть из духовки и подать к столу с супом.

110. Бульон с рисом и помидорами

продукты

150 г костей, 60 г мяса для оттяжки, 25 г рисовой крупы, 30 г помидоров, 4 г зелени петрушки, соль.

Время приготовления – 25 мин.

Сварить бульон.

Помидоры пробланшировать и очистить от кожицы, разрезать на дольки, удалить семена и нарезать на кусочки. После этого припустить в небольшом количестве бульона. Отдельно сварить рис в подсоленной воде, откинуть его на дуршлаг. Зелень петрушки ошпарить и нашинковать.

При подаче в тарелку положить помидоры, рис, петрушку и залить горячим бульоном.

111. Морковь с молоком

продукты

5–6 морковок, 2 ст. л. пшеничной муки, 500 мл молока, 1 ст. л. сахара, 2 ст. л. сливочного масла, соль.

Время приготовления – 25 мин.

Морковь очистить, нарезать небольшими кубиками, добавить сливочное масло, сахар, воду или бульон и припустить до полуготовности, заправить пассерованной мукой, посолить, перемешать и поставить тушить. За 5–8 мин до готовности влить горячее молоко.

112. Суп из шпината

продукты

500 г шпината, 1 луковица, 2 ст. л. топленого масла, 2 ст. л. муки, 2 яйца, 1 пучок петрушки, 700 мл воды, соль, перец – по вкусу.

Время приготовления – 25 мин.

Шпинат перебрать, промыть, нарезать, положить в кипящую подсоленную воду, добавить мелко нарезанный репчатый лук. Муку спассеровать (прожарить) на масле, развести водой, влить в суп и варить 5–6 мин. Сваренные вкрутую яйца нарезать кубиками и соединить с мелко нарубленной зеленью петрушки и черным перцем. Положить их в тарелку с супом. При желании суп можно протереть.

113. Борщ болгарский вегетарианский

продукты

60 г моркови, 30 г сельдерея, 120 г картофеля, 30 г лука-порея, 30 г зеленой фасоли, 60 г помидоров, 50 г свеклы, 30 г сливочного масла, 10 г муки, 1/2 г красного перца, 120 г томатного пюре и простокваши, 3 яйца, 3 г лимонной кислоты, 10 г зелени петрушки, 30 г сыра или брынзы, черный молотый перец, соль – по вкусу.

Время приготовления – 30 мин.

Подготовленные овощи: картофель, морковь, сельдерей, помидоры (без кожицы и семян) – нарезать ломтиками, капусту свежую, фасоль зеленую нашинковать. Все залить водой и варить.

Если капуста квашеная, то ее припустить отдельно и положить в борщ после картофеля. Свеклу, сваренную отдельно и нарезанную ломтиками, положить в конце варки. В борщ положить пассерованные на сливочном масле лук-порей, муку, красный перец, томатное пюре и посолить по вкусу. Заправить борщ простоквашей, взбитой с яйцом, добавить лимонную кислоту и черный перец.

При подаче блюдо посыпать нарезанной зеленью петрушки.

Отдельно подать тертый сыр или брынзу.

114. Суп-пюре картофельный

продукты

500 г картофеля, 1–2 желтка, 2 ст. л. подсоленного сливочного масла, зеленый лук, 1/2 стакана молока, картофельный отвар.

Время приготовления – 25 мин.

Картофель почистить, отварить и протереть через сито. Желтки растереть с подсоленным сливочным маслом. Добавить протертый картофель, нарезанный зеленый лук. Разбавить все молоком и картофельным отваром. Сразу же подавать к столу.

115. Суп итальянский с бобами

продукты

6 ч. л. оливкового масла, 1 мелко нарезанная луковица, 1 измельченный зубчик чеснока, 2 мелко нарезанных стебля сельдерея, 1 нарезанная мелкими кубиками морковь, 3 ч. л. томатной пасты, 1 1/4 стакана говяжьего бульона, 470 г консервированных бобов (без жидкости), 100 г мелких макаронных изделий, 130 г зеленого горошка, соль, перец.

Время приготовления – 30 мин.

Разогреть масло в большой кастрюле и положить туда лук, чеснок, сельдерей и морковь. Пассеровать на медленном огне, пока они не станут мягкими (около 5 мин). Добавить томатную пасту, бульон и бобы. Довести до кипения и варить на медленном огне 10 мин. Добавить макаронные изделия и горошек и варить, пока макаронные изделия не будут готовы (около 7 мин). Добавить соль и перец. Подавать горячим.

116. Броуз капустный

продукты

300 мл бульона, 10 г овсяной муки, 80 г капусты, соль, перец – по вкусу.

Время приготовления – 25 мин.

Крепкий мясной бульон довести до кипения, добавить овсяную муку и проварить ее на медленном огне.

Белокочанную капусту нашинковать тонкой соломкой, тщательно промыть, дать стечь воде, положить в кастрюлю с бульоном, добавить соль и черный молотый перец и варить капусту до мягкости.

СОВЕТ:

Лук, морковь, петрушка, сельдерей лучше сохраняют аромат, если их сначала спассеровать на сковороде и лишь после этого положить в суп или иное блюдо.

117. Суп из лука-порея с морковью и картофелем

продукты

2–3 стебля лука-порея, 2 моркови, 1/2 лаврового листа, 3–4 клубня картофеля, 1 ст. л. риса, 3 ст. л. сливочного масла.

Время приготовления – 30 мин.

Стебли лука-порея и морковь очистить, промыть и мелко нарезать.

Залить подсоленной водой и варить, добавив лавровый лист. Когда морковь станет мягкой, нарезать картофель кубиками, опустить в суп вместе с рисом.

Готовый суп заправить мелко нарезанной зеленью петрушки и сливочным маслом.

118. Суп из кефира с овощами и зеленью

продукты

500 г молодой свеклы с ботвой, 1 корень петрушки или сельдерея, 100 г моркови, 1 луковица, 1 ст. л. растительного масла, 500 мл кефира, 500 мл воды, зелень петрушки или укропа, соль

Время приготовления – 20 мин.

Корень петрушки или сельдерея, лук, свеклу и морковь нарезать соломкой.

Овощи потушить в небольшом количестве воды и растительного масла 8-10 мин, добавить нарезанные листья свекольной ботвы и тушить еще 7–8 мин, посолить, охладить и залить смесью кефира и холодной кипяченой воды.

При подаче посыпать суп рубленой зеленью.

119. Суп-пюре из риса с зеленым горошком

продукты

1,6 л бульона, 1 стакан молока, 2 стакана вареного риса, 1 стакан консервированного зеленого горошка, 2 ч. л. сахара, 3 яйца, 2 ст. л. сливочного масла, соль, перец.

Время приготовления – 30 мин.

Рис и зеленый горошек протереть через сито, тщательно перемешать, переложить в горшочек, залить бульоном.

Яйца, сахар и молоко перемешать, влить в горшочек. Суп заправить солью и перцем, добавить сливочное масло, закрыть горшочек крышкой и поставить в умеренно разогретую духовку на 25 мин.

120. Суп манный

продукты

4 ст. л. растительного масла, 3 ст. л. манной крупы, 3/4 л воды, 5 картофелин, черный перец, зелень петрушки, соль.

Время приготовления – 25 мин.

Поджарить на растительном масле манную крупу. Добавить 3/4 л воды и немного соли. Довести до кипения и опустить в суп картофель, нарезав его мелкими кубиками.

Готовый суп снять с огня, заправить черным перцем и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

121. Ушки для щей

продукты

Для теста: 1 стакан муки, 1 яйцо, 1/4 стакана воды.

Для фарша: 160 г свинины, 80 г шпика, соль, перец по вкусу.

Время приготовления – 30 мин.

Замесить тесто, тонко раскатать его и разрезать на квадратики 4х4 см.

Из мяса и шпика приготовить фарш и разложить его на середину каждого квадратика. Квадратики свернуть треугольником, хорошо прижимая края.

Отварить ушки в кипятке, а затем разложить в тарелки с горячими щами.

122. Фрикадельки из картофеля с манной крупой

продукты

120 г очищенного вареного картофеля, 20 г муки, 20 г сливочного масла, 1 яйцо, 20 г манной крупы.

Время приготовления – 30 мин.

Жир взбить с яйцом, солью, добавить протертый картофель, муку и манную крупу.

Фрикадельки опускать в кипящий суп или, поджарив их предварительно на жире, положить в готовый суп.

123. Суп-жюльен из овощей

продукты

30 г моркови, 30 г репы, 30 г лука-порея (белая часть), 30 г репчатого лука, 10 г сливочного масла, 15 г щавеля, 30 г стручковой фасоли, 5 г зелени, 200 мл бульона, 10 г сметаны, соль, перец.

Время приготовления – 30 мин.

Овощи нашинковать соломкой и слегка пассеровать на сливочном масле.

Затем влить бульон, довести до кипения, посолить, поперчить и варить на слабом огне до готовности.

Перед подачей заправить сметаной.

124. Фрикадельки из риса

продукты

50 г рисовой каши, 30 г сливочного масла, 1 яйцо, соль, мускатный орех, 80 г молотых сухарей.

Время приготовления – 30 мин.

Рисовую кашу пропустить через мясорубку, отдельно взбить яйцо с солью. Смешать все вместе.

Прибавив молотые сухари, довести массу до нужной густоты.

Эти фрикадельки хороши к белым, мясным или овощным супам.

125. Консоме по-парижски

продукты

1 яйцо, 30 г цветной капусты, 20 г моркови, 10 г корня петрушки, 10 г сельдерея, 20 г зеленой стручковой фасоли, 20 г зеленого горошка, перец, соль.

Время приготовления – 30 мин.

Очищенные морковь, сельдерей, зеленый горошек, стручки зеленой фасоли нарезать мелкими кубиками, цветную капусту разделить на мелкие кочешки и варить в бульоне до готовности. Яйца, сваренные в мешочек, очистить от скорлупы.

При подаче в глубокую тарелку или бульонную чашку положить яйцо в мешочек, отваренные овощи и залить прозрачным бульоном.

126. Суп гороховый по-монгольски

продукты

250 мл мясного бульона, 60 г гороха, 50 мл томатного сока, 5 г сливочного масла, 20 г репчатого лука, 15 г сметаны, перец, соль.

Время приготовления – 30 мин.

Мелко шинкованный лук пассеровать в масле до золотистого цвета, залить холодным бульоном, положить замоченный горох и варить. Затем лук и горох протереть через сито, положить в бульон, добавить томатный сок, заправить суп солью и перцем и проварить 10 мин на слабом огне.

При подаче положить сметану.

127. Суп грибной кислый

продукты

250 г свежих грибов, 1 ст. л. растительного масла, 1 маленькая луковица, 1 ст. л. муки, соль, 1 л воды, 1–2 помидора или 1 соленый огурец, 1/2 яблока, укроп или зеленый лук.

Время приготовления – 30 мин.

Грибы нарезать брусочками и спассеровать в масле, добавить лук и муку, слегка подрумянить, залить горячей водой, заправить и варить 10–15 мин. За несколько минут до окончания варки добавить нарезанные тонкими ломтиками помидоры (или огурец) и яблоко.

При подаче на стол посыпать зеленью.

128. Суп грибной с тыквой

продукты

200 г грибов, 1 ст. л. растительного масла, 1 луковица, кусочек корня петрушки или сельдерея, 1 л воды, 200 г тыквы, 1–2 картофелины, 1 небольшой огурец или кислое яблоко, соль, 1 помидор или 2 ч. л. томатной пасты, зеленый лук.

Время приготовления – 30 мин.

Нарезанные маленькими кубиками грибы, лук и петрушку тушить в масле. Тыкву и картофель нарезать брусочками, опустить в горячий бульон или воду и варить почти до полной готовности. Затем прибавить тушеные грибы и нарезанные тонкими ломтиками помидор и огурец или яблоко. Все продукты варить еще несколько минут, пока они не станут мягкими. Если вместо помидора берется томат-пюре, его необходимо тушить вместе с грибами и луком. При подаче в суп положить зелень. Тыква быстро разваривается, поэтому суп нельзя долго держать в теплом месте или подогревать.

ПОЛЕЗНЫЕ ЗАМЕТКИ:

При ароматизации супа специями нужно следить за тем, чтобы они сочетались с его основными продуктами.

129. Суп из кольраби

продукты

180 г капусты кольраби, 30 г картофеля, 6 г сливочного масла, 1/2 ч. л. муки, 1 желток, 1 ч. л. сметаны, соль.

Время приготовления – 30 мин.

Очищенную и нарезанную ломтиками кольраби положить в кипящую подсоленную воду, довести до кипения и ввести нарезанный средними кубиками картофель. Затем заправить мучной пассеровкой и довести до готовности.

Перед подачей заправить сметаной, растертой с желтками.

130. Суп из тыквы

продукты

300 г тыквы, 150 мл молока, 30 г репчатого лука, красный молотый сладкий перец, соль.

Время приготовления – 30 мин.

Тыкву очистить и нарезать кусочками, затем отварить. За 10 мин до готовности положить мелко нарезанный репчатый лук. После этого протереть лук и тыкву. Приготовленное пюре залить горячим молоком, заправить солью, сладким красным молотым перцем и довести до кипения.

К супу отдельно подавать ломтики хлеба, намазанные маслом.

131. Суп картофельный с грибами

продукты

25 г моркови, 30 г корня сельдерея, 200 г картофеля, 10 г лука, 5 г муки, тмин, 10 г сушеных грибов, 1/2 зубчика чеснока, соль.

Время приготовления – 30 мин.

Коренья (морковь, сельдерей), репчатый лук нарезать соломкой и пассеровать. Грибы замочить, отварить и нарезать соломкой. Картофель нарезать дольками, опустить в кипящий отвар и варить до полуготовности. Муку спассеровать, положить в нее тмин, грибы, пассерованные коренья с луком и тушить 5–8 мин, соединить с супом и довести до готовности.

В готовый суп положить растертый с солью чеснок, мелко нарубленную зелень петрушки и заправить экстрактом кореньев.

132. Суп картофельный со сметаной

продукты

1 1/4 л воды, 500 г картофеля, 2 яйца, 1 стакан сметаны или молока, 2 ст. л. муки, 2 ст. л. зелени, тмин.

Время приготовления – 30 мин.

Картофель сварить с тмином. Сметану перемешать с 2 столовыми ложками муки и добавить в картофельный бульон. Супу дать еще раз закипеть, добавить мелко нарубленные вареные яйца, зелень.

133. Суп из ревеня

продукты

240 г ревеня, 50 г сахара, 10 г крахмала, 20 г сметаны.

Время приготовления – 30 мин.

Стебли ревеня промыть 2–3 раза в холодной воде, нарезать кубиками, погрузить в кипящую воду и варить до готовности. Затем ревень вместе с отваром протереть, добавить сахар и довести до кипения. После этого суп заварить крахмалом, разведенным в холодной кипяченой воде, и охладить.

При подаче холодный суп заправить сметаной.

134. Суп луковый

продукты

125 г лука, 80 г сливочного масла, 1 ст. л. муки, 50 г тертого швейцарского сыра, 500 мл воды, соль, перец, гренки.

Время приготовления – 30 мин.

Поджарить в сковородке на 30 г масла нарезанный лук до розового цвета, посыпать мукой и помешивать деревянной ложкой до тех пор, пока масса не станет коричневой. Залить ее холодной водой, закрыть крышкой и варить суп 10 мин.

Поджарить тонкие ломтики белого хлеба на сковородке. Положить в каждую тарелку гренки, залить готовым супом, посыпать сыром.

135. Суп картофельный с кукурузой

продукты

2 л бульона или овощного отвара, 6 картофелин, 1 1/2 стакана зерен отварной кукурузы (молочной спелости), 1 луковица, 2 ст. л. топленого масла, 1/2 моркови, 1/2 корня петрушки, 2 ст. л. измельченной зелени укропа и петрушки, соль, лавровый лист, черный перец горошком.

Время приготовления – 30 мин.

В кипящий мясной бульон или овощной отвар положить картофель, нарезанный кубиками, проварить его 5–7 мин, затем добавить нарезанные спассерованные лук, морковь и корень петрушки, зерна отварной кукурузы (молочной спелости) и варить до готовности. В конце варки в суп положить лавровый лист, соль, черный перец горошком, мелко нарезанную зелень укропа и петрушки.

При подаче суп посыпать зеленью укропа.

136. Суп с белой фасолью и чечевицей

продукты

3 л воды, 1 л мясного бульона, 250 г белой фасоли, 250 г чечевицы, 1 желток, 150 г пшеничного хлеба, 20 г сливочного масла, соль.

Время приготовления – 30 мин.

Фасоль и чечевицу предварительно замочить в отдельной посуде. Варить в 1 1/2 л воды отдельно 30 мин.

Оба густых отвара смешать и развести бульоном до нужной густоты. Заправить желтком и подавать с гренками.

Белая фасоль будет вкуснее, если после того, как она прокипит 20 мин, слить воду, налить другую и добавить несколько ложек растительного масла.

137. Суп из шампиньонов

продукты

100 г шампиньонов, 10 г сливочного масла, 10 г репчатого лука, 5 г муки, 200 мл бульона, 30 г сметаны, 1–2 яйца, 5 г петрушки, молотый перец, соль.

Время приготовления – 30 мин.

Пропущенные через мясорубку шампиньоны и мелко нарезанный лук 10 мин тушить в масле, затем всыпать муку и размешать. Смесь влить в бульон, посолить, поперчить и варить до готовности.

Суп заправить сметаной, рублеными яйцами и зеленью петрушки.

СОВЕТ:

Чтобы грибы при варке оставались упругими и не ухудшался их вкус, нельзя допускать долгого бурного кипения бульона.

138. Суп луковый по-испански

продукты

1 1/2 л мясного бульона, 6 луковиц, 2 ст. л. сливочного масла, стакан сливок, 2 ст. л. муки, 2 яичных желтка, соль, черный молотый перец, сахар – по вкусу.

Время приготовления – 30 мин.

Лук мелко порезать, сварить в части бульона и протереть через сито. Муку спассеровать на сливочном масле, разбавить оставшимся бульоном, перемешать так, чтобы не образовалось комочков, и проварить. Добавить протертый лук и предварительно смешанные со сливками желтки. Довести суп до кипения, но не кипятить.

Суп подавать горячим с пшеничным хлебом, намазанным сливочным маслом.

139. Суп овсяный

продукты

1 1/2 л воды, 2 клубня картофеля, 1 луковица, 1/2 стакана овсяных хлопьев, морковь, зелень, соль по вкусу.

Время приготовления – 30 мин.

В кипящую воду опустить картофель, нарезанный брусочками. Когда картофель почти сварится, заправить суп мелко нарезанным луком, морковью и сушеной зеленью. Добавить овсяных хлопьев, размешать и варить еще 5–10 мин.

140. Суп молочный с макаронами

продукты

1 1/2 л молока, 500 мл воды, 160 г макаронных изделий (лапша, вермишель, макароны, звездочки, ушки и др.), 1 ст. л. сливочного масла, 2 ч. л. сахарного песка.

Время приготовления – 30 мин.

Перебранные макаронные изделия всыпать в посуду с кипящей водой и варить 3–5 мин. После этого откинуть на сито и, когда вода стечет, положить в кипящее молоко, разбавленное водой, и варить макаронные изделия до готовности.

Незадолго до готовности в суп добавить соль, сахар и масло.

141. Суп рисовый турецкий

продукты

1 л говяжьего бульона, 50 г длинного риса, 125 мл молока, 150 мл йогурта, 2 яичных желтка, свежемолотый белый перец, соль, листочки мяты.

Время приготовления – 30 мин.

Вскипятить бульон. Рис положить в сито и промыть его холодной водой, дать воде стечь, залить бульоном и варить на слабом огне 20 мин. Молоко взбить с йогуртом и желтками. Эту смесь постепенно добавлять в суп, помешивая венчиком.

Суп приправить солью и перцем и посыпать листочками мяты.

142. Суп луковый по-крестьянски

продукты

100 г репчатого лука, 10 г сливочного масла (или маргарина), 10 г кукурузной муки, 180 мл бульона, 100 мл молока, 50 мл сливок, 50 г булки, 1 желток, 20 г тертого сыра, перец и соль – по вкусу.

Время приготовления – 30 мин.

Лук нарезать и тушить в масле на слабом огне, не давая зарумяниться. Всыпать муку, перемешать, развести бульоном (лучше всего куриным или говяжьим) и дать прокипеть. Заправить перцем, солью, молоком и сливками. Смесью тертого сыра с сырым желтком намазать подсушенные в духовке ломтики булки, положить их в суповую миску, залить горячим супом, дать постоять 3–4 мин и подавать к столу.

143. Суп по-нормандски

продукты

40 г репы, 30 г моркови, 30 г лука-порея, 80 г картофеля, 40 мл молока, 20 г сметаны, 150 мл бульона, 10 г сливочного масла.

Время приготовления – 30 мин.

Репу, морковь, лук-порей нарезать мелкими кубиками и пассеровать на сливочном масле, затем залить бульоном и положить нарезанный кубиками картофель. Варить на слабом огне, пока картофель не станет мягким. После этого в суп добавить кипящее молоко, сметану, сливочное масло.

Подавать очень горячим. В тарелки предварительно можно положить гренки.

144. Суп фруктовый китайский

продукты

6 ст. л. рисового вина или сухого хереса, сок и корка двух лимонов, 3 1/2 стакана воды, 250 г сахарного песка, 1 пучок лимонника, 4 гвоздички, 5 см палочки корицы, 1 стручок ванили, щепотка молотого мускатного ореха, 1 ч. л. слегка раздавленных семян кориандра, 50 г мелко нарезанного свежего имбирного корня, 30 г изюма, 500 г подготовленных сладких фруктов и ягод: манго, клубники, киви и др.

Время приготовления – 30 мин.

Поместить в сковороду рисовое вино, сок и корку лимонов, воду, сахар, лимонник, гвоздику, корицу, ваниль, мускатный орех, кориандр и имбирь. Нагревать на медленном огне до полного растворения сахара, затем довести до кипения. Убавить огонь и варить на медленном огне еще 5 мин. Остудить и вылить в миску. Добавить изюм и охладить. Разложить подготовленные кусочки фруктов на тарелках и залить сиропом.

145. Суп мясной с мучной заправкой

продукты

2 л жирного бульона, 125 г муки (ячневая, рисовая, овсяная или пшеничная), 1 желток, соль, перец.

Время приготовления – 30 мин.

Развести в небольшом количестве холодного бульона муку, влить смесь в кипящий бульон, размешивая, чтобы не образовывались комочки. Варить 20 мин. Посолить, поперчить. Заправить желтком и сразу подавать.

146. Суп чесночный мадридский

продукты

750 мл слегка приправленного говяжьего бульона, 200 г черствого белого хлеба, 4–6 зубчиков чеснока, 1 1/2 ч. л. соли, 2 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. красного сладкого перца, кайенский перец, 1 ст. л. уксуса, 4 яйца, 2 ст. л. нарезанного зеленого лука.

Время приготовления – 30 мин.

Бульон подогреть. Хлеб нарезать тонкими кусочками. Чеснок очистить, мелко порезать и размять с 1/2 чайной ложки соли. Разогреть на сковороде растительное масло, положить в него чеснок, но не дать ему поджариться. Обжарить хлеб с двух сторон до золотистой корочки, посыпать перцем, снять с плиты. Вскипятить 1 л воды, добавив оставшуюся соль и уксус. Яйца одно за другим вбить в чашку, выложить их в слегка кипящую воду и дать затвердеть в течение 3–4 мин, при этом вилкой поместить белок на желток. Кусочки хлеба положить в горячую супницу и залить бульоном.

Готовые яйца вынуть шумовкой, положить в суп и посыпать зеленым луком.

147. Суп-пюре из помидоров с рисом

продукты

150 г костей для бульона, 180 г помидоров, 15 г моркови, 7 г корня петрушки, 24 г репчатого лука, 12 г рисовой крупы, 10 г муки, 5 г сливочного масла, соль.

Время приготовления – 30 мин.

Свежие помидоры разрезать, сварить, протереть. Из пассерованной муки и бульона приготовить белый соус, соединить с протертыми помидорами, вскипятить и процедить через сито. Затем заправить пассерованными кореньями, нарезанными мелкими кубиками, и дать прокипеть.

Перед подачей в суп положить отваренный рассыпчатый рис и сметану. Гренки, поджаренные на масле, подать отдельно.

148. Суп хлебный с изюмом и клюквой холодный

продукты

500 г ржаного хлеба, 100 г изюма, 150 г сахарного песка, 1/2 ч. л. корицы, 100 мл сливок, 1 яблоко, 100 г клюквы.

Время приготовления – 30 мин.

Поджаренные ржаные сухари залить кипятком и, когда они набухнут, протереть через сито вместе с настоем. Добавить изюм, сахар, корицу и яблоко ломтиками, протертую клюкву и кипятить 10 мин.

Охладить и подавать со взбитыми сливками.

149. Суп «Сырбушка»

продукты

5 стаканов молочной сыворотки, 5 стаканов воды, 2 ст. л. кукурузной крупы, 2 моркови, 2 луковицы, 4 картофелины, 1 ст. л. сливочного масла, соль, 1 ст. л. измельченной зелени укропа.

Время приготовления – 30 мин.

В кипящую воду всыпать кукурузную крупу, предварительно замоченную в холодной воде, проварить ее до полуготовности, затем положить нарезанный лук, морковь, нарезанную кубиками, ломтики картофеля и варить до готовности крупы и овощей.

В конце варки в суп влить молочную сыворотку, растопленное сливочное масло и посолить. При подаче посыпать зеленью укропа.

150. Суп с грибами и курицей

продукты

1 л куриного бульона, 5 кусков сушеных китайских черных грибов, замоченных в холодной воде на 20 мин, затем откинутых и нарезанных крупными кусками, 1 ст. л. рыбного соуса, 115 г курицы, нарезанной полосками, 2 толченых зубчика чеснока, 4 побега кинзы, 1 1/2 ст. л. раздавленных горошин черного перца, 1 ст. л. растительного масла, 55 г зеленого лука, шинкованного тонкими колечками, веточки кинзы для сервировки.

Время приготовления – 20 мин.

С помощью ступки и пестика или небольшой мельницы растереть чеснок, побеги и листья кинзы и горошины перца в однородную массу. В сковороде «вок» разогреть масло, добавить острую массу и обжарить, помешивая, 1 мин. Добавить бульон, грибы и рыбный соус, перемешать и тушить 5 мин. Добавить курицу, убавить огонь, чтобы жидкость едва кипела, и держать на огне еще 5 мин.

Посыпать блюдо луком и украсить веточками кинзы.

151. Суп яичный

продукты

На 5 яиц: 100 г топленого свиного сала, по 5 г соли и порезанного зеленого лука, черный перец.

Время приготовления – 30 мин.

Взбить яйца. На сковороде разогреть масло и вылить их. Как только они поднимутся куполом (не доводить до желтизны), влить 1 л кипятка, добавить соль и черный перец. Кипятить до тех пор, пока всю кухню не заполнит замечательный аромат (15–20 мин).

Затем вылить в супницу, посыпать луком и подать на стол.

152. Суп-пюре хлебный с яблоками и вареньем

продукты

1 л воды, 200 г ржаного хлеба, 1 яблоко, 3 ст. л. сахарного песка, 3 ст. л. варенья, 2 ст. л. изюма, 2 желтка, 4 ч. л. сметаны.

Время приготовления – 30 мин.

Куски ржаного хлеба отварить 15 мин в небольшом количестве воды с ломтиками яблока. Протереть через сито или размять, добавить сахар, варенье и изюм, довести до желаемой густоты и прокипятить 5 мин. Положить в суп взбитые желтки.

Подавать со сметаной.

153. Ширкавак (молочный суп с тыквой)

продукты

120 г тыквы, 30 г риса, 350 мл молока, 10 г сливочного масла, 60 мл воды, соль.

Время приготовления – 30 мин.

Рис варить в подсоленной воде до полуготовности, затем добавить горячее молоко. Тыкву очистить, нарезать кубиками, положить в кастрюлю, посолить и варить до готовности.

При подаче заправить сливочным маслом.

154. Борщ холодный литовский

продукты

3 стакана кислого молока или кефира, 2 стакана кипяченой воды или отвара свеклы, 3 ст. л. сметаны, 3–4 свеклы или 8–10 свекольных листьев, 3 ст. л. зеленого лука, 1 ст. л. зелени укропа, 1 яйцо, 1 огурец средней величины или 8–10 листьев огуречной травы.

Время приготовления – 25 мин.

Кислое молоко хорошо взбить, добавить воду, сметану и нарезанную тонкими брусками вареную свеклу или нарезанные вареные листья молодой свеклы, мелко нарезанную зелень укропа, зеленый лук, нарезанные дольками яйцо и кружками – огурцы.

Охлажденный борщ можно подавать с горячим вареным картофелем.

155. Суп с огурцом холодный («Таратор»)

продукты

1 л йогурта, 250 мл молока или сметаны, 4 ст. л. растительного масла, 100–200 г огурца, 10 г укропа, 3 зубчика чеснока, 50 г очищенных орехов, перец, соль.

Время приготовления – 20 мин.

Йогурт взбить с молоком или сметаной, прибавить толченый чеснок, соль и перец. Постоянно помешивая, влить растительное масло, добавить нарубленный огурец и укроп. Поставить на холод.

Перед подачей добавить измельченные орехи. Можно подавать на стол с кусочками льда.

156. Суп «Авголемоно»

продукты

4 стакана крепкого куриного бульона, 2 ст. л. длиннозерного риса, 2 яйца, 2 ст. л. лимонного сока, 6 ломтиков лимона, эстрагон, соль, перец.

Время приготовления – 30 мин.

Подогреть куриный бульон. Посолить и поперчить. Довести до кипения. Всыпать рис. Накрыть крышкой и 10–15 мин варить на слабом огне до готовности. Взять яйца, лимонный сок и половник горячего бульона, взбить венчиком в отдельной посуде, влить в кастрюлю и 3–4 мин, помешивая, подогревать суп на слабом огне, пока не загустеет. Не доводить до кипения.

Разлить в порционные тарелки и подавать с ломтиками лимона и эстрагоном.

157. Суп вермишелевый

продукты

2 л говяжьего костного бульона, 60 г вермишели, 1 средняя мелко нарубленная луковица, 1 долька мелко порубленного чеснока, 500 г очищенных, мелко нарезанных помидоров (без семян), 2 ст. л. растительного масла, 3 ст. л. сухого хереса, 1 ст. л. мелко нарубленного свежего кориандра, тертый сыр «Пармезан», соль, перец.

Время приготовления – 30 мин.

Подогреть в сковороде растительное масло на умеренном огне. Всыпать вермишель и поджарить до золотистого цвета в течение 2–3 мин. Вынуть вермишель в отдельную посуду, а масло сохранить. Положить лук, чеснок, соль, помидоры и томатную смесь в кастрюлю и потушить до мягкости. Подогреть оставшееся растительное масло в сковороде на среднем огне и вылить его в томатную смесь. Тушить в течение 5 мин, постоянно помешивая. Положить вермишель и томатную смесь в большую кастрюлю и залить бульоном. Посолить и поперчить. Накрыть крышкой и медленно довести до кипения, затем оставить на огне на 10 мин, пока вермишель не станет мягкой. Влить херес. Перелить в подогретую супницу. Посыпать кориандром и сыром.

158. Суп куриный с кукурузой

продукты

1 куриная грудка без косточки и кожи; 2 ст. л. подсолнечного масла, 2–3 пера зеленого лука, порезанного по диагонали, 1 маленький или половина крупного красного перца (тонко нарезанного), 1 зубчик чеснока, раздавленный; 125 г молодых и маленьких початков кукурузы, нарезанных на маленькие кусочки, 1 л куриного бульона; 200 г консервированной кукурузы, 2 ст. л. хереса, 2–3 ст. л. сладкого соуса чили, 2–3 ст. л. крахмала, 2 помидора, нарезанных на 4 части, очищенных от семян и нарезанных на дольки, мелко нарезанная кинза, соль, перец по вкусу.

Время приготовления – 25 мин.

Разрезать куриную грудку на 4 полоски вдоль, затем каждую полоску нарезать еще на маленькие кусочки поперек. Разогреть в глубокой сковороде масло, добавить курицу и обжаривать 3–4 мин, двигая ее по сковороде, чтобы она обжарилась равномерно. Добавить зеленый лук, перец и чеснок, обжаривать еще 2–3 мин. Добавить кукурузу и бульон, довести до кипения. Добавить консервированную кукурузу, херес, соус чили и соль по вкусу, готовить 5 мин, помешивая время от времени. Смешать крахмал с водой, влить в суп и довести до кипения, пока суп немного не загустеет. Добавить кусочки помидора, приправить по вкусу и кипятить еще 2–3 мин.

Подавать горячим, посыпав кинзой или петрушкой.

159. Бульон мясной с яичными хлопьями

продукты

1 л бульона, 2 яйца, 2 ст. л. молока, 2 ст. л. пшеничной муки, мускатный орех, зелень петрушки, соль.

Время приготовления – 15 мин.

Яйца взбить, добавить муку, молоко, пряности и перемешать. Бульон довести до кипения, помешивая, влить в него яйца, и, когда они загустеют хлопьями, бульон будет готов.

Подавать, посыпав мелко нарезанной зеленью.

160. Окрошка ашхабадская

продукты

300 мл чала, 110 г отварной баранины, 40 г зеленого лука, 80 г огурцов, 10 г сметаны, 1 яйцо, 50 г укропа.

Для чала: 100 мл кефира, 200 мл воды.

Время приготовления – 15 мин.

Приготовить окрошку из продуктов, указанных в раскладке. Допускается замена свежих огурцов солеными и редисом, а баранины – говядиной.

Окрошку можно приготовить и с картофелем, уменьшив количество мяса на 20 г.

Для приготовления чала кефир смешать с водой.

161. Бульон с бараниной и сычуаньской капустой

продукты

110 г баранины (тазобедренная часть), 50 г сычуаньской маринованной капусты, 10 мл рисовой водки, 200 мл куриного бульона, 5 г концентрата вейдзин (глютаминат натрия), 5 мл соевого соуса, 1 г квасцов, соль.

Время приготовления – 15 мин.

Вареную баранину зачистить от жира и нарезать ломтиками. Сычуаньскую капусту отжать. Сначала баранину, а затем капусту ошпарить кипятком, откинуть и положить в суповую миску или пиалу и влить готовый предварительно вскипяченный куриный бульон, заправить кунжутным маслом, солью и приправами.

162. Консоме по-германски

продукты

250 мл бульона, 60 г краснокочанной капусты, 30 г сосисок, 30 г корня хрена.

Время приготовления – 15 мин.

Краснокочанную капусту отварить и нарезать соломкой. Сосиски отварить и нарезать кружочками. Хрен очистить и натереть.

В прозрачный бульон в качестве гарнира добавить подготовленные капусту, сосиски и хрен.

163. Суп овощной с окороком по-испански

продукты

1 л воды, 150 г окорока, 500 г капусты, 200 г помидоров, 2 луковицы или 2 головки молодого зеленого лука, 1 зубчик чеснока, 100 г шпината или зеленого горошка, 2 ст. л. маргарина или растительного масла, 4 ломтика черного черствого хлеба, соль и перец – по вкусу.

Время приготовления – 20 мин.

Мелко нарубить лук и чеснок, обжарить в масле, добавить нарезанные помидоры и слегка потушить. Капусту мелко нарезать, перемешать, залить водой, посолить, поперчить и отварить до мягкости. Добавить овощи и окорок кубиками, слегка обжаренными в масле. Слегка подрумянить на огне маленькие ломтики хлеба и залить их супом.

Подавать, хорошо поперчив.

164. Кулеш украинский

продукты

2 л мясного бульона, 200 г пшена, 50 г соленого сала.

Время приготовления – 25 мин.

В приготовленный светлый мясной бульон засыпать хорошо промытое пшено и сварить жидкую кашицу.

Когда крупа хорошо разварится, добавить растертое в ступке сало, размешать и дать один раз вскипеть.

165. Овдух с яйцом

продукты

100 г говядины, 200 мл мацони, 100 г огурцов, 40 г зеленого лука, 10 г зелени кинзы, 10 г укропа, 2 яйца.

Время приготовления – 20 мин.

Охлажденной кипяченой водой развести предварительно взбитый мацони. Огурцы очистить и нарезать ломтиками. Отваренную говядину нарезать мелкими ломтиками массой 10–15 г. Яйца отварить вкрутую и нарезать дольками. Затем нашинковать кинзу, укроп и зеленый лук. Все это смешать с мацони, добавить соль и подавать в холодном виде. Овдух можно готовить и без мяса.

166. Суп со свининой и арахисом

продукты

4 нарубленных корня кинзы, 2 толченых зубчика чеснока, 1 ч. л. раздавленных горошин черного перца, 1 ст. л. растительного масла, 225 г постной свинины, нарезанной мелкими кусочками, 4 мелко нарезанные стрелки зеленого лука, 700 мл телячьего бульона, 55 г очищенного арахиса; 6 кусков сушеных китайских черных грибов, замоченных в холодной воде на 20 мин, затем откинутых и мелко нарезанных, 115 г побегов бамбука, крупно нарубленных, 1 ст. л. рыбного соуса.

Время приготовления – 20 мин.

С помощью ступки и пестика растолочь корень кинзы, чеснок и горошины перца в однородную массу. В сковороде «вок» разогреть масло, добавить перечную массу и обжарить 2–3 мин, периодически помешивая. Положить свинину и лук и помешивать еще 1,5 мин. Добавить бульон, арахис и грибы, перемешать и варить еще 7 мин, чуть-чуть не доводя до кипения. Добавить побеги бамбука и рыбный соус и варить на слабом огне еще 3–4 мин.

167. Суп мясной с языком и сыром

продукты

1 л бульона, 500 мл молока, 400 г вареного языка или колбасы, 100 г сыра, 1 луковица, 2 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. муки, 1 ст. л. томата-пасты, 1 ст. л. горчицы, мускатный орех, соль.

Время приготовления – 20 мин.

Луковицу мелко нарезать, обжарить в кипящем масле, всыпать муку и, помешивая, прогреть. Влить бульон, проварить, добавить молоко, томат-пюре, горчицу и сыр. Все опять проварить, добавить соль, тертый мускат и нарезанный ломтиками язык (или колбасу).

Отдельно подавать пирог с овощной начинкой.

168. Бульон с рисом и помидорами

продукты

150 г костей, 60 г мяса для оттяжки, 25 г рисовой крупы, 30 г помидоров, 4 г зелени петрушки, соль.

Время приготовления – 25 мин.

Приготовить бульон.

Помидоры бланшировать и очистить от кожицы, разрезать на дольки, удалить семена и нарезать на кусочки. После этого припустить в небольшом количестве бульона. Отдельно сварить рис в подсоленной воде, откинуть его на дуршлаг. Зелень петрушки ошпарить и нашинковать.

При подаче в тарелку положить помидоры, рис, петрушку и залить горячим бульоном.

169. Суп итальянский с фрикадельками

продукты

1 большая нарезанная крупной соломкой морковь, 1 нарезанное перышко зеленого лука, 1 маленькая нарезанная крупной соломкой репка, 1/2 ст. л. сливочного масла, 1 л говяжьего бульона.

Для фрикаделек: 200 г нарезанной постной говядины, 1 яйцо, 1 ч. л. мелко нарезанного лука, 3 ч. л. свежих хлебных крошек, 2 ч. л. нашинкованной петрушки, щепотка тертого мускатного ореха, соль, перец.

Время приготовления – 30 мин.

Провернуть говядину через мясорубку и смешать фарш с остальными ингредиентами. Скатать из него 16 маленьких шариков размером с грецкий орех. Вскипятить воду в кастрюле и опустить фрикадельки. Убавить огонь и варить около 10 мин. Вынуть их при помощи шумовки и отложить в сторону.

Положить приготовленные овощи в кастрюлю с маслом и 1/2 стакана бульона. Закрыть крышкой и готовить на среднем огне около 5 мин. Добавить оставшийся бульон и фрикадельки и довести до кипения, затем варить 2–3 мин, пока фрикадельки не прогреются. При необходимости посолить и поперчить.

170. Суп из печени

продукты

1 1/2 л воды, 400 г печени, 100 г копченого сала, 3 картофелины, 1 морковь, 1 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. муки, 2 ст. л. сметаны, мускатный орех, зелень, соль.

Время приготовления – 30 мин.

С печени снять пленку, нарезать кусочками. Сало нарезать мелкими кубиками, обжарить в кастрюле, добавить панированную в муке печень, натертую стружкой морковь, обжарить, добавить горячую воду, нарезанный кубиками картофель, посолить и варить до готовности. Суп приправить тертым мускатным орехом, посолить.

Подавать с маслом, сметаной, зеленью.

171. Борщ домашний

продукты

100 г мясного шпика, 2 крупные свеклы, 1–2 моркови, 200–250 г квашеной капусты, 1 корень петрушки, 1–2 луковицы, 1 ст. л. томатной пасты или 2 свежих помидора, 2 ст. л. жира (лучше свиного сала), 1 ст. л. сахара, 1 ст. л. уксуса, соль, 1 1/2–2 л мясного бульона или воды, зелень петрушки или укропа, 100 г сметаны.

Время приготовления – 30 мин.

Свеклу потушить или спассеровать с овощами, томатной пастой, сахаром, уксусом, положить в бульон и варить до готовности. За 5 мин до окончания варки заправить борщ чесноком, растертым с салом, и кусочками шпика. Квашеную капусту потушить и положить в борщ вместе со свеклой. За 5–7 мин до окончания варки борщ можно заправить мучной пассеровкой (1 столовая ложка муки), разведенной бульоном. Это сделает борщ более густым,

В тарелку с борщом положить сметану, зелень петрушки или укропа. При желании борщ можно сварить и с картофелем.

172. Борщ московский

продукты

100–150 г свиных копченостей; 1 ст. л. сливочного масла, остальные продукты как для борща домашнего (кроме жира); 120 г говядины (лопаточная, подлопаточная части, грудинка, покромка); 80 г копченовареного окорока (со шкуркой и костями); 2–3 сосиски.

Время приготовления – 30 мин.

В мясном бульоне сварить копчености, бульон процедить и вскипятить. Далее сварить борщ, как описано в предыдущем рецепте. Вареное мясо, окорок, сосиски нарезать кусочками и опустить в кипящий борщ за 5–10 мин до окончания его варки.

В тарелку с борщом положить сметану, зелень.

173. Суп таиландский с огурцами и свининой

продукты

1 л куриного бульона, 4 китайских сухих гриба, замоченных на 20 мин в горячей воде, 3 ч. л. кукурузной муки, 200 г нарезанной тонкими полосками свиной вырезки, по 6 ч. л. соевого соуса и рисового уксуса, 1/2 нарезанного тонкими полосками огурца, 200 г мелко нарезанного китайского салата.

Время приготовления – 30 мин.

Удалить ножки у грибов и нарезать их тонкими ломтиками, затем положить в кастрюлю с бульоном и довести до кипения. На большой тарелке слегка обвалять полоски мяса в кукурузной муке. Добавить их в бульон вместе с соевым соусом и уксусом и варить около 5 мин.

Добавить огурец и китайский салат и продолжать варить около 2 мин: постарайтесь не переварить, иначе своеобразие и вкус будут утеряны.

174. Овдух (окрошка)

продукты

80 г говядины, 300 мл мацони, 100 мл воды, 80 г огурцов, 1/2 ч. л. сахара, 30 г зеленого лука, 10 г укропа, кинза, соль.

Время приготовления – 30 мин.

В мацони, разбавленное наполовину водой, положить очищенные и нарезанные огурцы, зеленый лук, кинзу, укроп, соль, сахар. Поставить на холод.

При подаче добавить нарезанное мелкими кусочками отварное мясо.

175. Суп из шпика

продукты

1 1/2 л воды, 200 г копченого шпика, 2 луковицы, 2 зубчика чеснока, 1 корень петрушки, 1 ст. л. муки, 4 ломтика белого хлеба, 1 ст. л. сливочного масла, зелень петрушки, соль, перец.

Время приготовления – 30 мин.

Шпик нарезать кубиками, лук – кольцами. Мелко порубить корень петрушки. Шпик обжарить, добавить лук и муку, прогреть. Все переложить в кастрюлю, добавить кипяток, соль, перец, растертый чеснок и прокипятить. Белый хлеб кубиками обжарить в масле.

Подавать, разложив в тарелки с супом хлеб и посыпая мелко нарезанной зеленью петрушки.

176. Суп картофельный с сосисками

продукты

300 мл бульона мясного, 20 г моркови, 20 г сельдерея, 20 г репчатого лука, 150 г картофеля, 10 г сливочного масла, 50 г сосисок, зелень петрушки, специи, соль.

Время приготовления – 30 мин.

Коренья нарезать кубиками и спассеровать на свином сале. Затем положить нарезанный кубиками картофель, слегка поджарить, залить бульоном. Добавить перец горошком и лавровый лист.

При подаче положить проваренные сосиски, нарезанные кружочками, мясо или сардельки, нарезанные кубиками. Посыпать зеленью петрушки.

177. Холодник красный «Красивая жизнь»

продукты

300 г отварной рыбы, 1 свекла, 2 картофелины, по 1 пучку лука, укропа и петрушки, 4 яйца, 1 огурец, 1 л кефира, 1 л кваса, 200 г сметаны.

Время приготовления – 15 мин.

Вареную свеклу натереть на мелкой терке, вареные картофель и яйца нарезать кубиками, зеленый лук, зелень петрушки и укропа мелко нашинковать, измельчить вареную рыбу, нарезать свежий огурец. Залить квасом с кефиром или кислым молоком.

Подавать с белым хлебом.

178. Суп-пюре мясной гороховый со сметаной

продукты

1 1/2 л мясного бульона, 750 г свежего гороха, 125 г сметаны, соль.

Время приготовления – 30 мин.

Горох очистить от стручков, залить бульоном и варить 30 мин. Растолочь в пюре, посолить, поперчить и перемешать. Подавать со сметаной и гренками.

179. Уха раковая

продукты

2 л крепкого рыбного бульона, 8 раков, зелень.

Фарш: 200–300 г рыбного филе, 3–4 ломтика пшеничного хлеба, 100 мл сливок, 2 яйца, 2 ст. л. сливочного масла, соль, перец молотый.

Время приготовления – 30 мин.

Раков сварить в соленой воде, вынуть мякоть из раковых шеек и клешней, панцири очистить, промыть в воде и отложить в сторону.

Приготовить фарш. Рыбное филе и мясо из клешней рака пропустить через мясорубку вместе с размоченным в сливках хлебом, добавить сливочное масло, соль, перец, вылить сырые яйца и хорошо перемешать до образования однородной густой массы. Панцири раков наполнить рыбным фаршем, положить в кастрюлю, залить бульоном и проварить в течение нескольких мин. Затем снять с огня, добавить в кастрюлю раковые шейки, дать немного настояться. В тарелку положить фаршированные раковые панцири и раковые шейки, залить бульоном, добавить зелень. Правильно приготовленный раковый суп имеет прозрачный бульон, вкус рыбной ухи и запах раков.

180. Холодный томатный суп с рыбой

продукты

1 л томатного сока, 300 г рыбы, 50 г зеленого лука, 1 яйцо, 1–2 огурца, 100 г сметаны, соль.

Время приготовления – 30 мин.

Для супа можно использовать очищенные от костей куски свежей, жареной или копченой рыбы. Вкусный суп получается из сельди и рубленых килек. Мелко нарезанный зеленый лук посолить, растереть до появления сока. Вареное яйцо и свежие огурцы нарезать кубиками, соединить с луком, залить соком, добавить подготовленную рыбу и сметану. Подавать, посыпав мелко нарезанным укропом. Вместо томатного сока можно использовать различные томатные соусы или томат-пюре (разведенные кипяченой водой).

181. Уха царская

продукты

2 л крепкого куриного бульона, 300 г филе форели, 200 г филе осетрины, 100 г филе судака, 1 луковица шалота, петрушка, укроп, чеснок, соль, перец.

Время приготовления – 30 мин.

В кипящий бульон положить крупно порезанное рыбное филе, маленькую луковицу шалота, пучок петрушки, измельченный зубчик чеснока, соль, перец. Варить на небольшом огне 15 мин.

Подавать в глиняных горшках, украсив укропом.

182. Суп-крем «Рана»

продукты

250 г говяжьего костреца без жира и сухожилий, 250 мл говяжьего бульона, 200 мл сливок, 6 ст. л. шерри, 1 яичный желток, 1 ст. л. оливкового масла, 1 ч. л. соли, свежемолотый белый перец, несколько листочков купыря (двулетнее травянистое растение).

Время приготовления – 30 мин.

Мясо вымыть, обсушить и нарезать кусочками по 2 см. Масло раскалить. Мясо поджаривать, постоянно помешивая, на сильном огне со всех сторон 1,5 мин, не давая испаряться мясному соку. Мясо выложить на кухонную бумагу, чтобы стек жир. Затем залить бульоном и миксером сделать пюре. Пюре ложкой протереть через сито. Смешать 2/3 сливок и шерри с пюре. Взбить оставшиеся сливки с желтком. Суп варить на сильном огне, помешивая, чтобы выделялся мясной сок. Влить сливочно-желтковую смесь и варить суп еще 2 мин, не давая ему кипеть. Суп снять с плиты и приправить его солью и перцем.

Разлить в маленькие заранее нагретые суповые чашки и посыпать листьями купыря.

183. Холодник красный с рыбными консервами

продукты

2 банки рыбных консервов в масле, 2 свеклы, 3 картофелины, 2 огурца, 5 яиц, по 1 пучку сельдерея, укропа и лука, 1/2 ч. л. молотого перца, 1 1/2 л свекольного настоя, 1 л молочной сыворотки, 2 помидора, 100 г майонеза.

Время приготовления – 25 мин.

Вареную свеклу натереть на мелкой терке, добавить нарезанные мелкими кубиками вареный картофель и свежий огурец, рубленые яйца, мелко нашинкованную зелень укропа и сельдерея, черный молотый перец, измельченные консервы. Залить свекольным квасом пополам с молочной сывороткой. В тарелках заправить майонезом, положить по нескольку тонких пластинок помидоров.

184. Холодник с кальмарами

продукты

300 г отварной рыбы, 100 г нашинкованных отварных кальмаров, 4 яйца, по 1 пучку укропа и петрушки, 2 огурца, 200 г сметаны, квас, перец, соль.

Время приготовления – 15 мин.

Вареный картофель и свежий огурец нарезать мелкими кубиками. Нашинковать вареные яйца, зеленый лук и петрушку, вареные кальмары нарезать соломкой, покрошить вареную рыбу. Смесь залить квасом, посолить.

В тарелках холодник заправить сметаной, посыпать перцем.

185. Холодный суп из крыжовника с рыбой

продукты

1 л воды, 200 г крыжовника, 2 картофелины, 1 огурец, 1 яйцо, 100 г сметаны, 300 г отварной или жареной рыбы, укроп, петрушка, соль, сахар.

Время приготовления – 20 мин.

Крыжовник залить кипятком, сварить, не допуская разваривания, и дать настояться 2 ч. Остывший отвар процедить и использовать для приготовления холодного супа. Зеленый лук мелко нарезать, посолить, размять ложкой до появления сока. Добавить мелко нарезанную зелень, огурец кубиками, отварной картофель, рубленое яйцо, сметану, остывший отвар.

Подавать, положив в суп рыбу или кусочки постного жаркого и сметану.

186. Суп из угря

продукты

500 г свежего угря, 50 г моркови, 100 г репчатого лука, 200 г картофеля, 2 л воды, 150 г зелени (петрушка, укроп), соль, перец.

Время приготовления – 30 мин.

Разрезать угря на куски. Нарезать морковь, лук, картофель. Положить в кастрюлю и варить. Добавить зелень. Сваренные ингредиенты положить в глиняный горшочек и залить бульоном.

187. Суп из мидий

продукты

200 г мидий, 200 г очищенных креветок, 100 г репчатого лука, 25 г маслин, 150 г китайской капусты, 50 г зелени петрушки, соль, перец.

Время приготовления – 15 мин.

Положить мидии в воду. Добавить маслины, очищенные креветки, луковицу, зелень. Поставить на огонь. Добавить нарезанную капусту.

Готовое блюдо подавать в глиняном горшочке.

188. Уха из карасей

продукты

1 кг рыбы, 2 луковицы, 1/2 корня петрушки или сельдерея, 2 лавровых листа, по 3 горошины черного и душистого перца, 3 картофелины, соль, 2 л воды.

Время приготовления – 30 мин.

Очищенную и выпотрошенную рыбу положить в посуду с водой. Довести до кипения и снять накипь. Затем положить нарезанный кубиками картофель, лук, петрушку или сельдерей, перец, лавровый лист, соль и варить 20 мин.

189. Суп с креветками

продукты

200 г вареного мяса креветок, 1 морковь, 500 г цветной капусты, корень петрушки, 1 ст. л. сливочного масла, 1 луковица, пучок укропа или петрушки, соль.

Время приготовления – 30 мин.

Нарезанные морковь, лук и петрушку слегка обжарить в масле, отварить в кипящей воде в течение 10 мин. Добавить мелкие соцветия капусты и варить до готовности.

В последний момент положить в суп вареное мясо креветок. Перед подачей на стол посыпать мелко нарезанной зеленью.

190. Суп вьетнамский с креветками

продукты

1 л нежирного куриного бульона, 250 г неочищенных вареных креветок, 1 мелко нарезанная луковица, 5 см очищенного свежего корня имбиря, 3 ч. л. сока лимона, 1/2 ч. л. молотого сухого перца чили или 1/2 ч. л. измельченной красной приправы чили, 3 ч. л. рыбного или соевого соуса, 130 г мелко нашинкованных листьев капусты пак-чой.

Время приготовления – 30 мин.

Очистить креветки и отложить в сторону. Положить панцири креветок в кастрюлю вместе с луком, имбирем и бульоном. Довести до кипения и варить около 5 мин. Накрыть крышкой и отставить в сторону на 15 мин. Процедить бульон через сито в миску, затем налить обратно в кастрюлю и добавить сок лимона, чили или приправу, рыбный или соевый соус и пак-чой. Варить 2 мин. Добавить креветки и варить еще 1 мин.

Подавать немедленно.

ПОЛЕЗНЫЕ ЗАМЕТКИ:

Мясо креветки не только очень вкусно, но и полезно. Особенно много в нем йода: почти в 100 раз больше, чем в говядине.

191. Щи со свежей капустой и рыбой

продукты

300 г осетрины (или 350 г судака), 800 г капусты, 1 морковь, 1 корень петрушки, 50 г сливочного масла, 2 луковицы, 1/2 репы, 3 ст. л. томата-пюре, зелень, 1 лавровый лист, 3 горошины душистого перца, соль, 1 ст. л. муки.

Время приготовления – 30 мин.

Рыбу, разделанную на филе, нарезать кусками и припустить (либо отварить) до готовности.

Белокочанную капусту и овощи нарезать соломкой. В процеженный кипящий рыбный бульон положить свежую капусту и довести до кипения. Затем добавить пассерованные овощи (репчатый лук, морковь, репу, петрушку), томат-пюре и варить 15–20 мин. Заправить перцем, лавровым листом, солью, ввести муку, предварительно разведенную бульоном, и проварить еще 5 мин. Щи можно варить и без томата-пюре.

При подаче в тарелку положить 2–3 куска рыбы (или кусочки мякоти головизны) и посыпать измельченной зеленью.

Вторые блюда

192. Кабачки, фаршированные рыбой

продукты

500 г кабачков, 250 г частиковой рыбы, 3 яйца, 100 г майонеза, 1 ст. л. томатной пасты, 100 г помидоров, 1 стручок сладкого красного перца, 1 ст. л. растительного масла, пучок салата, 1 лимон, перец, соль.

Время приготовления – 20 мин.

Кабачки очистить от кожицы, нарезать кружками толщиной 1–1,5 см, посыпать солью и перцем и обжарить до готовности (не подрумянивая). На каждый кружок кабачка положить фарш, по краям выложить мелко нарезанные помидоры, ошпаренный сладкий перец и украсить листьями салата. На фарш положить тонкие ломтики лимона без кожи.

Фарш: вареную частиковую рыбу и крутые яйца мелко нарезать, заправить майонезом с томатной пастой и перцем.

193. Рис по-каракасски

продукты

100 г риса, 10 г сливочного масла, 130 г бананов, зелень петрушки, перец, соль.

Время приготовления – 15 мин.

Рис отварить в большом количестве подсоленной воды, не разваривая. Затем воду слить, а рис обсушить. Бананы нарезать не слишком тонкими ломтиками и обжарить на масле с двух сторон. Осторожно смешать поджаренные ломтики с рисом.

При подаче посыпать черным перцем и мелко нарубленной зеленью петрушки. Подавать в качестве гарнира к рыбе или мясу.

194. Зелень быстрого приготовления

продукты

2 ст. л. арахисового масла; 225 г куриной грудки, очень мелко нарезанной; 6 мелко нарубленных зубчиков чеснока; 700 г листьев шпината, цельных или разорванных на крупные куски; 1 1/2 ст. л. рыбного соуса, свежемолотый черный перец; 1 1/2 ч. л. мелко рубленного каленого несоленого арахиса, красный перец чили, очищенный от семян и нашинкованный для сервировки.

Время приготовления – 20 мин.

Разогреть масло в сковороде «вок», положить курицу и обжарить, периодически помешивая, 2–3 мин. Выложить курицу шумовкой на кухонную салфетку, отложить. Добавить в «вок» чеснок и обжаривать до изменения цвета. Выложить шумовкой половину чеснока на кухонную салфетку, отложить. Увеличить огонь под сковородой, чтобы масло слегка задымилось. Быстро положить шпинат и быстро перемешать с маслом и чесноком.

Выложить курицу поверх шпината, сбрызнуть рыбным соусом, поперчить. Убавить огонь, накрыть сковороду и жарить на медленном огне 2–3 мин. Выложить сверху орехи и отложенный чеснок, сервировать шинкованным чили.

Сразу подавать.

195. Рис с черносливом

продукты

1/2 стакана риса, 1/2 стакана чернослива, 1 1/2 ст. л. растительного масла, 1/2 ст. л. сахара, 2–3 щепотки лимонной кислоты, 1 стакан воды.

Время приготовления – 15 мин.

Рис промыть, обсушить и обжарить на сковороде. Из чернослива удалить косточки. В кипящую воду положить чернослив и обжаренный рис, добавить сахар, лимонную кислоту и варить при слабом кипении до готовности риса.

При подаче рис полить растительным маслом.

196. Картофель в сметане

продукты

1 кг картофеля, 60 г сливочного масла, 125 г сметаны.

Время приготовления – 20 мин.

Картофель очистить и разрезать на 4 части. Сварить в течение 8 мин на пару (на решетке) в скороварке. Освободить кастрюлю. Растопить масло в скороварке, выложить в нее с решетки картофель, слегка посолить, влить сметану.

Снова закрыть и тушить еще 2 мин.

197. Фасоль стручковая

продукты

127 г стручковой фасоли, 24 г репчатого лука, 8 г муки, 12 г жира, 50 г сметаны, 2 г чеснока, 3 г зелени петрушки, 2 мл уксуса, перец, соль.

Время приготовления – 20 мин.

Подготовленные стручки фасоли нарезать кусочками по 2 см и варить в подсоленной воде. Шинкованный лук и мелко нарезанную зелень петрушки спассеровать на жире вместе с мукой, добавить чеснок и красный молотый перец, затем добавить немного воды. Готовую фасоль откинуть на дуршлаг, дать стечь воде, перемешать с соусом и довести до кипения. Перед подачей заправить сметаной, добавив к ней уксус.

198. Гнезда картофельные

продукты

500 г тертого картофеля, 3/4 стакана кукурузной муки (крахмала), 2 1/2 стакана растительного масла.

Время приготовления – 20 мин.

Несколько раз промыть картофель в холодной воде. Слить воду и подсушить его на абсорбирующей бумаге. Положить в миску и смешать с кукурузной мукой. Выложить ровный слой смеси в сито диаметром 15 см, прижав сверху ситом чуть меньшего размера.

Нагреть масло в сковороде «вок» до появления дымка и погрузить в него сито с картофелем. Жарить в течение 2 мин до появления румяной хрустящей корочки. Вынуть и дать стечь маслу, затем осторожно снять с сита. Держать в тепле. Проделать такую же процедуру с оставшейся смесью.

199. Омлет с грибами

продукты

500 г свежих грибов, 1 луковица, 3 ст. л. топленого масла, 8 яиц, 1 ст. л. молока, соль.

Время приготовления – 25 мин.

Обработанные свежие грибы обжарить до готовности на сливочном масле и перемешать с пассерованным репчатым луком.

Из смеси яиц и молока, посолив ее, приготовить омлет. В омлет завернуть грибной фарш и обжарить.

200. Капуста цветная с брынзой

продукты

2 кочана цветной капусты, 2 ст. л. тертой брынзы, 2 помидора, 2 ст. л. сливочного масла, соль, 1 ст. л. измельченной зелени укропа и петрушки, 4 листа зеленого салата.

Время приготовления – 20 мин.

Цветную капусту зачистить, разделить на соцветия, вымыть и отварить в подсоленной кипящей воде. Затем откинуть капусту на дуршлаг, уложить ее на блюдо, полить растопленным сливочным маслом, посыпать тертой брынзой, мелко нарезанной зеленью укропа и украсить листьями зеленого салата.

201. Перец фаршированный

продукты

12–16 консервированных маленьких сладких перцев, 250 г куриного фарша, 2 ломтика слегка копченного нарубленного бекона, 100 г мелко нарубленных шампиньонов, 1 мелко нарубленный зубчик чеснока, 1 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. муки, 3 ст. л. молока, 2 1/2 ст. л. мелко нарубленной петрушки, щепотка свежемолотого мускатного ореха, 2 взбитых яйца, веточки петрушки, томатный соус, мука и оливковое масло для обваливания и жарки.

Время приготовления – 20 мин.

В миске смешать фарш, бекон, грибы и чеснок. Нагреть 1 столовую ложку масла в сковороде, выложить туда смесь и жарить, время от времени помешивая, в течение 2–3 мин. Всыпать 2 столовые ложки муки, жарить еще в течение 2–3 мин, время от времени помешивая. Затем добавить молоко, петрушку и мускатный орех. Остудить и нафаршировать перцы.

Обмакнуть перцы в яйцо, затем в муку. Нагреть масло в сковороде, добавить перец и жарить, пока не подрумянится, в течение 4 мин, осторожно переворачивая. Используя ложку-шумовку, переложить на бумагу и дать обсохнуть.

Украсить веточками петрушки и подавать горячими с томатным соусом.

202. Картофель по-перуански

продукты

300 г картофеля, 70 г плавленого сыра, 20 мл оливкового масла, 25 мл сливок (10 %-ной жирности), 15 мл лимонного сока, 30 г репчатого лука, перец молотый, соль.

Время приготовления – 25 мин.

Плавленый сыр, оливковое масло, молоко и сливки соединить и растереть, чтобы получилась однородная смесь. Смесь разогреть, добавить в нее лимонный сок и сильно поперчить. Картофель очистить, отварить целиком и полить соусом.

К картофелю подавать зеленый салат.

203. Картофель отварной с маслом и чесноком

продукты

500 г картофеля, 2 ст. л. растительного масла, 2–3 зубчика чеснока, соль.

Время приготовления – 25 мин.

Очищенный картофель отварить, воду слить, обсушить его, приправить маслом, посыпать мелко нарубленным чесноком, на 1–2 мин прикрыть крышкой и тут же подать к столу.

204. Картофель с горохом по-бомбейски

продукты

2 ст. л. растительного масла, 1 мелко нарубленная луковица, 2 мелко нарезанных зубчика чеснока, по 1 ч. л. семян тмина и черной горчицы, 3 ч. л. порошка карри, 1/2 ч. л. молотого кардамона, 500 г нарезанного кубиками отварного картофеля, 200 г свежего или замороженного зеленого горошка, 1–2 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. нарубленной кинзы, веточки кинзы.

Время приготовления – 20 мин.

Нагреть сковороду, растопить в ней масло. Положить лук и чеснок, уменьшить огонь до среднего. Жарить в течение 4–6 мин, пока лук не станет мягким и румяным. Всыпать семена тмина и черной горчицы и жарить в течение 2 мин, пока семена не раскроются. Добавить порошок карри и кардамон и жарить еще 2–3 мин.

Добавить картофель и горошек и перемешать их со специями. Добавить сок лимона и нарубленную кинзу и помешивать, пока горошек и картофель не прогреются. Добавить немного воды, если картофель начнет пригорать.

Подавать блюдо горячим, украсив веточками кинзы.

205. Паприкаш из картофеля

продукты

276 г картофеля, 15 г сливочного масла, 40 г сметаны, 2 г молотого красного перца, 20 г репчатого лука, 3 г муки, соль.

Время приготовления – 25 мин.

Очищенный картофель нарезать дольками и обжарить на масле, добавить пассерованный лук, красный молотый перец, бульон и тушить до готовности.

Перед окончанием тушения посолить, залить сметаной, смешанной с мукой, и довести до кипения.

ПОЛЕЗНЫЕ ЗАМЕТКИ:

Картофель, положенный для варки в холодную воду, теряет до 50 % витамина С, а в кипяток – не более 20 %.

206. Гивеч ку легуме (рагу овощное)

продукты

40 г кабачков, 20 г стручковой фасоли, 20 г зеленого гороха, 40 г моркови, 15 г корня петрушки, 45 г баклажанов, 40 г помидоров или 15 г томата-пюре, 20 г сладкого перца, 15 г репчатого лука, 25 г сала или растительного масла, 2 г сахара, 1 зубчик чеснока, корица, гвоздика, лавровый лист, соль.

Время приготовления – 30 мин.

Нарезанные крупными кубиками кабачки, морковь, петрушку, лук, баклажаны обжарить в масле и тушить с небольшим количеством бульона или воды, туда же положить помидоры, разрезанные на четвертинки, ошпаренный перец и тушить до готовности. Затем овощи соединить с отваренными фасолью и горохом, сахаром, чесноком и специями.

Подавать рагу в качестве отдельного блюда или как гарнир к мясу или рыбе.

ПОЛЕЗНЫЕ ЗАМЕТКИ:

В овощных блюдах через 3 ч после приготовления остается всего 20 % витамина С. Разрушается этот витамин и при подогревании. Поэтому овощные блюда не стоит готовить с запасом.

207. Карри овощное

продукты

3 ст. л. растительного масла, 1 мелко нарезанная луковица, по 1 ч. л. молотого тмина и молотого перца чили, 2 ч. л. молотого кориандра, 1 ч. л. порошка куркумы, 250 г нарезанного кусочками картофеля, 200 г соцветий цветной капусты, 100 г нарезанной зеленой фасоли, 200 г нарезанной кусочками моркови, 4 помидора, очищенных от кожицы и нарезанных кусочками, 1 1/2 стакана горячего крепкого овощного бульона, кольца лука.

Время приготовления – 30 мин.

Нагреть масло в широком сотейнике, положить лук и обжарить его 5 мин, пока он не станет мягким. Всыпать тмин, порошок чили, кориандр и куркуму и жарить еще 2 мин, периодически помешивая. Положить картофель, цветную капусту, зеленую фасоль и морковь, перемешать с пряностями. Добавить помидоры и бульон, накрыть крышкой. Довести до кипения, убавить огонь и тушить на медленном огне 10–12 мин, пока овощи не станут мягкими. Подавать блюдо горячим, украсив кольцами лука.

Можно использовать любую овощную смесь, подойдут репа, брюква, цукини, баклажаны, пастернак и лук-порей.

208. Свежий зеленый горошек по-парижски

продукты

2 кг горошка, 30 г сливочного масла, 2 моркови, 1 луковица, в которую воткнуть гвоздику, 1 резаная луковица, 1 зубчик чеснока, петрушка, соль, перец.

Время приготовления – 25 мин.

В скороварке растопить масло, положить луковицу с гвоздикой, нарезанную ломтиками луковицу, нарезанную кружками морковь, горошек, чеснок и ветку петрушки. Посолить, поперчить, помешать.

Как только горошек изменит цвет, закрыть кастрюлю. Тушить 12–15 мин.

209. Грибы, тушенныев горчичном соусе

продукты

500 г свежих грибов, 2 ст. л. растительного масла, 1–1 1/2 ст. л. муки, 1–1 1/2 стакана грибного отвара, 1–1 1/2 ст. л. горчицы, 1 луковица, 1 ст. л. (3 %-ного) уксуса, сахар, соль, перец.

Время приготовления – 30 мин.

Грибы тушить в собственном соку. В масле спассеровать муку и лук, добавить бульон и специи, соль, сахар, уксус, варить некоторое время. Тушеные грибы смешать с соусом и тушить еще 3–5 мин.

210. Биточки грибные

продукты

500 г свежих грибов, 40 г пшеничного хлеба, 1 луковица, 1 яйцо, 1 ст. л. панировочных сухарей, 2 ст. л. растительного масла, соль.

Время приготовления – 30 мин.

Свежие грибы (лучше маслята) перебрать, очистить, промыть, опустить на 2–3 мин в кипящую воду, после чего дважды пропустить через мясорубку вместе с намоченным белым хлебом и луком, добавить яйцо, соль и все перемешать.

Из полученной массы сформовать биточки полукруглой формы, панировать их в сухарях и обжарить.

Подавать биточки с картофельным пюре.

211. Картофель с сыром

продукты

200 г картофеля, 70 г сыра, 30 г репчатого лука, 25 г сливочного масла.

Время приготовления – 30 мин.

Картофель отварить в мундире, очистить, нарезать мелкими ломтиками, добавить мелко нарезанный репчатый лук, тертый малосоленый рассольный сыр и перемешать. На порционной сковороде растопить сливочное масло, выложить на нее смесь сыра с картофелем и прогреть.

Подавать в той же посуде.

212. Картофель с хреном

продукты

10 картофелин, 2 1/2 ст. л. сливочного масла, 1 стакан молока, 2 хрена.

Время приготовления – 30 мин.

Картофель очистить, отварить, обсушить, протереть через сито или пропустить через мясорубку. Пропущенный через мясорубку картофель переложить в кастрюлю, добавить тертый, слегка прогретый на сливочном масле хрен, постепенно ввести горячее кипяченое молоко, не переставая размешивать, и прогреть в течение 2–3 мин.

213. Картофель тушеный с грибами

продукты

8–10 клубней картофеля, 2 зубчика чеснока, 3–4 ст. л. отваренных и мелко нарезанных грибов (любых), 2–3 помидора, 1 лимон, пучок зелени, 2 ст. л. растительного масла, корица, соль и перец – по вкусу.

Время приготовления – 30 мин.

Картофель очистить, промыть в воде и обсушить салфеткой. Поджарить слегка на сковороде или противне, не давая подрумяниться, на растительном масле. Переложить в кастрюлю, залить водой и тушить на слабом огне 20 мин. Добавить соль, перец, чуть-чуть корицы (по желанию), измельченные дольки чеснока.

Готовый картофель выложить в глубокое блюдо, украсить подогретыми мелко рубленными грибами (а также целыми, со шляпками), помидорами, кольцами обжаренного лука, лимонными кружочками (или дольками), зеленью.

214. Картофель со сливками

продукты

220 г картофеля, 10 г сливочного масла, 40 мл сливок, 10 г зелени петрушки, соль.

Время приготовления – 30 мин.

Вареный картофель обжарить на сливочном масле, залить кипяченными сливками, посыпать мелко рубленной зеленью петрушки и подавать горячим.

ПОЛЕЗНЫЕ ЗАМЕТКИ:

Вареный картофель получается очень вкусным, если в воду, в которой он варится, бросить 2–3 дольки чеснока и лавровый лист или положить в кастрюлю немного сушеного укропа, завернув его в кусочек марли.

215. Рагу «Шанхайское»

продукты

4 ст. л. арахисового масла, 200 г брокколи, 200 г нарезанных консервированных бамбуковых ростков, 200 г мелко нарезанной моркови, 8 сушеных черных зимних грибов, вымоченных в горячей воде в течение 25 мин и подсушенных (жидкость сохранить), 2 мелко нарезанных куска тофу, 2 ч. л. морской соли, 1 ч. л. коричневого сахара, 1 ст. л. темного соевого соуса, 2 ст. л. рисового вина или сухого хереса, 1 ст. л. кукурузной муки, разведенной водой.

Время приготовления – 30 мин.

Нагреть масло в сковороде «вок», положить брокколи, бамбуковые ростки, морковь и жарить при помешивании 3 мин. Добавить грибы вместе с жидкостью и остальные ингредиенты, за исключением кукурузной муки, вскипятить при помешивании.

Убавить огонь, накрыть крышкой и готовить в течение 15 мин. Если жидкости много, влить кукурузную муку, разведенную водой, и нагревать, помешивая, пока не загустеет.

216. Жюльен грибной

продукты

400 г грибов, 1 луковица, 2 ст. л. муки, 1/2 стакана сливок, соль, 200 г сыра, 100 г сметаны, 2–3 ст. л. растительного масла.

Время приготовления – 30 мин.

Грибы мелко порезать и тушить в масле до готовности, отдельно тушить мелко порезанный лук. В грибы добавить лук, муку, перемешать, посолить, постепенно влить сливки. Потушить 5 мин, добавить сметану, тушить еще 3 мин.

Разложить в горшочки, посыпать сыром и поставить в духовку на 15 мин, до образования корочки.

217. Спагетти по-сицилийски

продукты

500 г спагетти, 50 г филе консервированных анчоусов (или соленой хамсы), 2 ст. л. оливкового масла, 2 зубчика чеснока, ломтик хлеба, молотый черный перец, соль, петрушка.

Время приготовления – 30 мин.

В большую кастрюлю налить воду, добавить оливковое масло, довести до кипения. Положить спагетти и варить в течение 10–12 мин. Затем откинуть на дуршлаг, обдать теплой водой и снова откинуть на дуршлаг. Обсушить филе анчоуса и нарубить на кусочки. Нагреть оливковое масло и обжарить чеснок. Добавить анчоусы и потушить, размешивая, в течение пары мин. Положить хлебные крошки, перец и снова нагреть.

Спагетти уложить на подогретое блюдо, вылить сверху соус и слегка встряхнуть. Посыпать большим количеством измельченной петрушки.

218. Спирелли под кунжутным соусом

продукты

4 л воды, 2 ч. л. соли, 1 ст. л. растительного масла, 400 г спирелли из муки грубого помола (вид макарон), 3 зубчика чеснока, 2 крупные луковицы, 4 ст. л. масла из грецких орехов, 250 г сметаны, ароматическая соль, 2 ст. л. свеженарезанного базилика, 5 ст. л. семян кунжута.

Время приготовления – 30 мин.

Подсоленную воду с растительным маслом довести до кипения, всыпать спирелли, перемешать и варить 8 мин до готовности. Чеснок и лук очистить и мелко нарезать кубиками. Растительное масло разогреть на большой сковороде. Обжарить в нем чеснок и лук до прозрачности. К этой смеси добавить сметану с ароматической солью и подогреть на слабом огне, непрерывно помешивая. Спирелли переложить в дуршлаг и дать стечь.

Базилик и кунжут смешать с соусом. Хорошо стекшую лапшу выложить на предварительно подогретое блюдо и залить соусом.

219. Котлеты грибные

продукты

500 г соленых грибов, 2 ломтика пшеничного хлеба, 1 луковица, 1 яйцо, панировочные сухари, растительное масло или жир для жаренья, зелень петрушки.

Время приготовления – 30 мин.

Грибы пропустить через мясорубку вместе с размоченным и отжатым белым хлебом, добавить обжаренный в масле лук, яйцо, зелень петрушки. Все перемешать, сделать котлеты, запанировать в сухарях и обжарить с обеих сторон до румяной корочки в кипящем жире.

Подавать со сметанным или томатным соусом, отварным картофелем и солеными или маринованными огурцами.

220. Рис жареный с яйцом

продукты

1 1/2 стакана длиннозерного риса, 3 взбитых яйца, 2 ст. л. растительного масла, 1 мелко нарезанный зубчик чеснока, 3 мелко нарезанных перышка зеленого лука, 130 г отваренного или замороженного зеленого горошка (жидкость слить), 1 ст. л. светлого соевого соуса, 1 ч. л. морской соли.

Время приготовления – 30 мин.

Сварить рис в большом количестве воды до мягкого, но не разваренного состояния. Слить и промыть кипящей водой. В маленькой сковороде поджарить яйца на медленном огне, помешивая. Снять и сохранить их теплыми.

Нагреть масло в сковороде «вок», положить чеснок, зеленый лук и горошек и жарить в течение 1 мин. Добавить рис и хорошо размешать, затем добавить соевый соус, яйца и соль. Вновь хорошо размешать.

221. Рагу из стручкового перца и помидоров с яйцом

продукты

750 г сладкого перца, 750 г помидоров, 3 луковицы, 3 ст. л. маргарина или растительного масла, 6 яиц, соль.

Время приготовления – 30 мин.

Лук мелко нарезать и слегка обжарить в жире. Перец вымыть, очистить от семян, нарезать тонкими кружками, добавить к луку и тушить 15 мин. Добавить крупно нарезанные помидоры и тушить еще 5 мин. Взбить яйца, посолить, залить тушеные овощи и слегка запечь.

Подавать с рассыпчатым рисом, картофелем или хлебом.

222. Запеканка из картофеля

продукты

10 сырых картофелин, 1 стакан молока, 4 ст. л. сливочного масла, 1 яйцо, 2 ст. л. сметаны, 1 стакан соуса.

Время приготовления – 30 мин.

Приготовить картофельную массу, измельчив картофель на терке, добавить горячее молоко, яйцо (лучше один желток) и растопленное сливочное масло. Все хорошо перемешать и выложить слоем 4 см на подготовленный противень, выровнять поверхность лопаточкой, равномерно смазать сметаной и запечь в духовке.

При подаче нарезать на порционные куски в виде квадратов или прямоугольников, полить растопленным маслом, грибным или сметанным соусом.

223. Рис, жаренный с овощами

продукты

1 1/2 стакана длиннозерного риса, 4 ст. л. растительного масла, 2 мелко нарезанных зубчика чеснока, 1 см свежего очищенного и натертого имбирного корня, 1 ст. л. китайского зимнего маринада; 6 очищенных помидоров, 1 нарезанный квадратиками большой красный сладкий перец (без семян), 6 сушеных зимних черных грибов, вымоченных в горячей воде в течение 25 мин, подсушенных и нарезанных квадратиками, 60 г отваренного или замороженного зеленого горошка, 130 г нарезанных кубиками огурцов, 2 ст. л. светлого соевого соуса.

Время приготовления – 30 мин.

Сварить рис в большом объеме кипящей воды до мягкого, но не разваренного состояния. Слить и промыть рис кипящей водой.

Нагреть масло в сковороде «вок», положить чеснок и имбирь и жарить в течение 30 с, затем добавить маринад, помидоры, сладкий перец, грибы, горошек и огурцы. Жарить еще 4 мин, затем влить соевый соус. Всыпать рис, хорошо размешать и прогреть 2–3 мин.

224. Пюре картофельное с сыром, запеченное в горшочке

продукты

500 г картофеля, 50 г масла или маргарина, 2 яйца, 1 луковица, 200 г сыра, соль, перец.

Время приготовления – 30 мин.

Картофель сварить в мундире, очистить и размять. Добавить масло (оставив 1 ч. л.), взбитое яйцо, измельченный лук и сыр кубиками. Пюре посолить и сильно поперчить, выложить в смазанную маслом форму, на поверхности разложить небольшие кусочки масла.

Запекать в духовке при среднем нагреве 30 мин.

225. Рис заливной с абрикосами

продукты

220 г риса, 200 г абрикосов, 200 мл красного десертного вина, 100 г сахара, 1 лимон, 10 г желатина.

Время приготовления – 30 мин.

Рис припустить, откинуть на сито и залить в эмалированной кастрюле вином. Добавить лимонный сок, половину сахара, замоченный предварительно желатин и варить, помешивая, на слабом огне, до испарения жидкости. Немного охладить, осторожно смешать с половинками абрикосов без косточек, посыпанных остальным сахаром. Выложить массу в форму и выдержать на холоде.

Подавать, опрокинув форму на блюдо и украсив взбитыми сливками.

226. Яйца, жаренные с грибами

продукты

5–6 крупных белых грибов, 4 ст. л. масла, 7–8 яиц, зелень петрушки, соль, черный перец.

Время приготовления – 15 мин.

Очищенные и промытые грибы мелко нарезать, посолить и обжарить на масле до мягкости. Взбитые яйца посолить, посыпать черным перцем и мелко нарезанной зеленью петрушки, вылить на грибы и поджарить.

227. Опята, жаренные со сметаной

продукты

1 кг грибов, 100 г сливочного масла, 1 стакан сметаны, 5–6 веточек укропа, соль, перец – по вкусу.

Время приготовления – 30 мин.

Грибы промыть, откинуть на дуршлаг, нарезать и жарить на сливочном масле 20 мин. Затем добавить сметану, соль, перец и продолжать жарить в течение 10 мин.

Перед подачей посыпать мелко нарезанным укропом.

СОВЕТ:

Грибы нельзя готовить или хранить в медной посуде.

228. Яичница по-итальянски

продукты

2 яйца, 40 г сливочного масла, 30 мл сливок (или молока), 40 г спагетти, 30 г помидоров, 40 г сыра, соль.

Время приготовления – 25 мин.

Спагетти отварить в подсоленной воде, нарезать кусочками длиной 1 см, спассеровать на масле и перемешать с мелко нарезанными поджаренными помидорами и тертым сыром.

Готовые макароны положить в приготовленную яичницу и сразу подавать.

229. Курица с пятью специями

продукты

2 стакана арахисового масла, 1 ст. л. темного соевого соуса, 1 ст. л. бренди, 1/2 ч. л. китайского порошка из пяти специй, 1/2 ч. л. коричневого сахара, 1 см очищенного и измельченного свежего имбирного корня, 2 мелко нарезанных перышка зеленого лука, 2 толченых зубчика чеснока, 500 г нарезанного кубиками белого куриного мяса, 1 большое взбитое яйцо, 60 г кукурузной муки.

Время приготовления – 20 мин.

Смешать 2 столовые ложки арахисового масла, соевый соус, бренди, порошок из специй, сахар, имбирь, зеленый лук и чеснок и обвалять в этой смеси кубики мяса.

Разогреть оставшееся масло в сковороде «вок» на умеренном огне, добавить куриное мясо и обжарить во фритюре в течение 4 мин. Усилить огонь и жарить еще 2 мин, пока не образуется румяная корочка. Достать мясо ложкой-шумовкой, подсушить на бумаге.

230. Яичница с шампиньонами (по-украински)

продукты

8 яиц, 200 г шампиньонов, 1 ст. л. сливочного масла, 4 горошины горького перца, соль по вкусу.

Время приготовления – 25 мин.

Очищенные и хорошо промытые шампиньоны нарезать тонкими ломтиками и обжарить на сливочном масле до готовности, посолить, посыпать перцем, влить хорошо взбитые яйца, все перемешать и жарить до готовности.

Подавать яичницу в порционной сковороде, посыпав мелко нарезанной зеленью.

СОВЕТ:

Яйца следует хранить, поставив их острым концом вниз, чтобы они могли дышать. На тупом конце яйца имеются поры, через которые оно поглощает кислород и выделяет углекислый газ. Время от времени яйца необходимо переворачивать, чтобы желток не оседал на одной стороне.

231. Курица со сладким перцем

продукты

150 г филе курицы (грудка), 150 г сладкого перца, 1 ст. л. оливкового масла, 0,5 мл соуса «Табаско», 0,5 г имбиря, 0,5 г чеснока, соль, перец.

Время приготовления – 15 мин.

Нарезать соломкой филе курицы. Так же нарезать сладкий перец. Положить курицу на разогретую сковороду и посолить ее. Обжарить, добавить перец и специи.

232. Курица на пару с грибами

продукты

2 ч. л. рисового вина или сухого хереса, 2 ст. л. светлого соевого соуса, 1/2 ч. л. морской соли, 1 ч. л. сахара, 2 ст. л. китайского куриного бульона, 450 г консервированных грибов «соломка» (жидкость слить и сохранить), 500 г нарезанного кубиками белого куриного мяса без костей, 2 ломтика очищенного и нарезанного свежего имбирного корня, 3 крупно нарезанных перышка зеленого лука.

Время приготовления – 20 мин.

Смешать рисовое вино, соевый соус, соль, сахар, бульон и жидкость из-под грибов.

Поместить курицу в жаростойкую кастрюлю, сверху полить соусом, посыпать имбирем и зеленым луком, накрыть крышкой. Поставить кастрюлю в пароварку, закрыть ее и варить в течение 10 мин, пока курица не станет мягкой. Вынуть курицу из кастрюли, слить образовавшуюся жидкость в сковороду «вок» и варить на медленном огне 2–3 мин. Полить полученным отваром курицу.

233. Цыплята по-итальянски

продукты

4 очищенные от кожи и костей куриные грудки, 8 больших ломтиков ветчины, пучок свежего шалфея, 200 г сыра (4 ломтика), 2 ст. л. оливкового масла, молотый черный перец.

Время приготовления – 20 мин.

Разрезать куриные грудки на две части. Каждую часть завернуть в бумагу и раскатать скалкой, чтобы придать плоскую форму. На разделочной доске разложить ломтики ветчины. В середину каждого положить кусок курицы, несколько листьев шалфея и ломтик сыра. Поперчить, свернуть в форме конвертов.

Жарить на сковороде до готовности (3–4 мин на каждой стороне).

ПОЛЕЗНЫЕ ЗАМЕТКИ:

Нежное мясо грудки при длительной тепловой обработке становится сухим, поэтому его обычно припускают 5–10 мин, фаршированные рулеты – около 15 мин.

234. Курица в соусе из черных бобов

продукты

1 стакан арахисового масла, 500 г нарезанного кубиками белого куриного мяса без костей, 10 разрезанных пополам шампиньонов, по 1/2 нарезанного красного и зеленого сладкого перца (без семян), 4 мелко нарезанных перышка зеленого лука, 2 тонко нарезанные моркови, 2 ст. л. промытых сушеных черных бобов, 1 см свежего очищенного и натертого имбирного корня, 1 толченый зубчик чеснока, 2 ст. л. рисового вина или сухого хереса, 250 г китайского отвара из овощей, 1 ст. л. светлого соевого соуса, 2 ст. л. кукурузной муки (крахмала), разведенной водой.

Время приготовления – 25 мин.

Нагреть масло в сковороде «вок», добавить кубики куриного мяса и жарить во фритюре 2 мин. Шумовкой вынуть кубики мяса и дать маслу стечь. Слить масло из сковороды, оставив 2 ст. л. Добавить грибы и жарить 1 мин. Добавить красный, зеленый перец, зеленый лук, морковь и жарить при помешивании в течение 3 мин.

Растолочь черные бобы с имбирем, чесноком и рисовым вином, положить на сковороду, затем влить овощной отвар и соевый соус. Тушить в течение 2 мин. Влить кукурузную муку, разведенную водой, и довести до кипения, непрерывно помешивая. Добавить куриное мясо и прогреть на медленном огне.

235. Котлеты из индейки

продукты

500 г филе индейки, 150 г мякиша белого хлеба, 50 г репчатого лука, 40 г панировочных сухарей, 1 яйцо, соль, перец.

Время приготовления – 25 мин.

Смочить мякиш белого хлеба в молоке. Добавить к фаршу индейки лук. Посолить и поперчить. Влить яйцо. Все перемешать. Добавить намоченный хлеб. Опять все перемешать. Обвалять котлеты в панировке.

Готовое блюдо подать с зеленым горошком и кукурузой.

236. Перкельт из гусиной печенки

продукты

150 г тушеной печени, 80 г репчатого лука, 5 г красного перца, 20 г гусиного жира, 25 г помидоров, 1 зубчик чеснока.

Время приготовления – 30 мин.

Печень нарезать довольно большими кусками и слегка поджарить в сотейнике. Лук очень мелко нарубить, подрумянить в гусином жире, добавить красный перец и чеснок. Обжаренный лук добавить к печени и в сотейнике без крышки поставить на 10 мин в духовку. Затем в перкельт положить нарезанные помидоры и продолжать жарить до полной готовности. Подать с рисом.

237. Бомбейские куриные окорочка

продукты

2 ст. л. растительного масла, 2,5 см очищенного и мелко нарубленного свежего имбирного корня, 2 мелко нарезанных зубчика чеснока, 1 очищенный и нарезанный свежий чили (без семян), 700 г куриных окорочков без кожи и костей, нарезанных на кусочки, 1 крупно нарезанная луковица, 2 ст. л. пасты карри, 400 г нарубленных консервированных помидоров, 1 ч. л. молотого кориандра, натертая цедра, сок 1 лимона, 2 лавровых листа, свежемолотый черный перец, 1/2 стакана кокосового молока без сахара, свежий кориандр или листья лимона.

Время приготовления – 30 мин.

Нагреть сковороду, растопить в ней масло. Положить имбирь, чеснок и чили и жарить в течение 1 мин до состояния прозрачности. Добавить кусочки курицы и жарить в течение 3–4 мин до изменения цвета. Всыпать лук, положить пасту карри и перемешать. Добавить помидоры, кинзу, лимонную цедру и сок, лавровый лист и черный перец. Довести до состояния легкого кипения и готовить 3–4 мин, пока соус слегка не загустеет.

Влить кокосовое молоко и уменьшить огонь. Готовить на медленном огне в течение 5–6 мин, пока соус не загустеет, а кусочки курицы не станут мягкими. Вынуть лавровый лист и украсить кориандром или листьями лимона.

Подавать с отварным рисом.

238. Цыпленок «Тореро»

продукты

220 г тушки цыпленка, 50 мл оливкового масла, 30 мл белого вина, 50 мл мясного сока, 10 г томат-пюре, 60 г свежих грибов, 30 г помидоров, 30 г сладкого стручкового перца, 10 г кукурузной муки, 30 г крутонов, соль.

Время приготовления – 30 мин.

Филе и ножки цыпленка обжарить на оливковом масле до образования корочки. Залить белым вином и мясным соком, прибавить томат-пюре и тушить, пока мясо не станет мягким.

На гарнир подать жаренные на решетке свежие грибы, очищенные от кожицы и семян и нарезанные мелкими кусочками жареные помидоры, посоленный, панированный в кукурузной муке и поджаренный на оливковом масле сладкий стручковый перец. Мясо уложить на крутоны, полить мясным соком, а гарнир уложить букетиками цветов вокруг.

СОВЕТ:

Обжаривать мясо цыплят, отбивные шницели лучше на сливочном масле, добавив в него столовую ложку растительного. Так сливочное масло не будет пригорать, а вкус растительного не почувствуется.

239. Курица-фарси

продукты

Курица весом 1 кг, 100 г сливочного масла, 50 г шпика, 1 большая луковица, 20 мелких луковиц, 50 г белого хлеба, 150 г сосисок (или сосисочного фарша), 500 г картофеля, 1/2 стакана коньяка, соль, перец, зелень петрушки.

Время приготовления – 30 мин.

Нарубить ливер (печень, сердце, легкие, желудок) вместе с петрушкой. Поджарить на 50 г сливочного масла большую мелко нарезанную луковицу, добавить сосиски, накрошить мякоть хлеба, смесь из ливера, добавить коньяк, соль, перец. Потушить 10 мин. Поместить фарш внутрь курицы. Зашить. Подрумянить курицу на 50 г сливочного масла с кусочками шпика и маленькими луковицами. Положить нарезанный картофель. Смешать, посолить, поперчить. Закрыть кастрюлю и тушить содержимое 8 мин.

ПОЛЕЗНЫЕ ЗАМЕТКИ:

Доброкачественность птицы можно определить по некоторым внешним признакам: цвет кожи тушки должен быть желтовато-белым с розовым оттенком. Внутренний жир плотный, светло-желтого цвета.

240. Вырезка по-сибирски

продукты

100 г филе говядины, 3 г лимонного сока, 10 г пшеничной муки, 1 яйцо, 25 г панировочных сухарей, 1/2 ст. л. оливкового масла, соль, перец.

Время приготовления – 7 мин.

Отбить кусок говядины. Посолить, поперчить. Обвалять в муке. Обмакнуть в яйцо. Обвалять в панировке. Жарить в кипящем масле.

241. Ассорти мясное по-сербски

продукты

40 г говядины (вырезки), 40 г говяжьего языка, 75 г индейки, 1 г топленого масла, 50 г брынзы, 10 г майонеза, 80 г маринованного перца, 15 г огурцов свежих, 20 г соленых огурцов, 10 г моркови, 5 мл оливкового масла, 30 г чернослива, зелень, соль.

Время приготовления – 15 мин.

Приготовленный ростбиф, отварной язык нарезать тонкими кусочками, уложить на них протертую брынзу (10 г), смешанную с майонезом, и завернуть в трубочку. На блюдо уложить кусочки филе отварной индейки, сбоку поместить язык и ростбиф, салат из маринованного перца, свежих и соленых огурцов, моркови, нарезанной соломкой. Оставшуюся брынзу подкрасить свекольным соком и выпустить из кондитерского мешка.

Блюдо оформить маринованным перцем, черносливом и зеленью.

242. Рожки из ветчины с сыром

продукты
300 г ветчины, 300 г сыра, 10 г сливочного масла.
Время приготовления – 10 мин.

Ветчину нарезать на четыре тоненьких ломтика, обжарить в сливочном масле, положить сверху тертый сыр, свернуть в рожок. Подавать с овощами.

243. Бефстроганов

продукты

2 ст. л. арахисового масла, 800 г говяжьего филе, нарезанного на полоски шириной 1 см, 1 ст. л. сливочного масла, 1 мелко нарезанная луковица, 200 г тонко нарезанных грибов, соль и свежемолотый черный перец, 1 ст. л. муки, 1/2 стакана говяжьего или телячьего бульона, 1 ст. л. горчицы, 1 стакан сметаны, щепотка красного стручкового перца, веточки укропа.

Время приготовления – 15 мин.

Нагреть сковороду. Налить масло. Положить половину мяса. Жарить в течение минуты, пока мясо не изменит цвет, но все еще будет оставаться полусырым. С помощью ложки-шумовки переложить мясо в миску. Вновь прогреть сковороду и положить оставшееся мясо. Жарить в течение минуты, а затем переложить мясо вместе с подливкой в миску. Положить в сковороду масло, затем лук. Уменьшить огонь до умеренного и жарить лук в течение 3–4 мин, до размягчения и подрумянивания. Добавить грибы и увеличить огонь, жарить в течение 2 мин, пока грибы и лук не размякнут. Посолить, поперчить, всыпать и размешать муку.

Влить говяжий бульон и довести до кипения, затем тушить на медленном огне в течение 1 мин, пока соус не загустеет. Добавить горчицу и постепенно влить сметану. (Не давайте сметане кипеть.) Вновь сложить полоски мяса в сковороду с соусом и тушить на медленном огне в течение 1 мин. Посыпать красным перцем и украсить веточками укропа.

Подавать с рисом.

244. Жаркое из свинины с фасолью

продукты

2 ст. л. растительного масла, 6 мелко нарубленных зубчиков чеснока, 350 г маленьких кусочков постной свинины, 350 г стручков длинной или тонкой зеленой фасоли, 12 водяных каштанов, 115 г вареных очищенных креветок, 1 ст. л. рыбного соуса, 1/2 ст. л. колотого пальмового сахара, свежемолотый черный перец.

Время приготовления – 15 мин.

Разогреть масло в сковороде «вок», добавить чеснок и обжарить, периодически помешивая, до золотистого цвета. Положить свинину и фасоль и обжарить, помешивая, 2 мин, затем добавить водяные каштаны. Жарить, помешивая, 1 мин.

Добавить креветки, рыбный соус, сахар, много черного перца и примерно 3 столовые ложки воды. Дать покипеть 1–2 мин, затем переложить в подогретое блюдо.

245. Баранина с курицей

продукты

150 г филе баранины, 100 г филе курицы, 50 г репчатого лука, 50 г моркови, 25 мл оливкового масла, 40 г салатного листа, 1/2 ч. л. крахмала.

Время приготовления – 10 мин.

Нарезать филе курицы и филе баранины. Нарезать морковь соломкой и лук. Обжарить баранину. Добавить курицу. Обжарить морковь с луком. Добавить овощи к мясу. Добавить крахмал, разбавленный водой. Готовое блюдо подать с салатным листом.

246. Карри из свинины по-тайски

продукты

125 мл кокосовых сливок, 1 мелко нарубленная луковица, 1 мелко истолченный зубчик чеснока, 2 ст. л. ароматной карри-пасты, 2 ч. л. рыбного соуса, 1/2 ч. л. колотого пальмового сахара, 360 г постной свинины кубиками, 25 листьев базилика, 1 свежий длинный красный перец чили, очищенный от семян и тонко нашинкованный, листья базилика – для сервировки.

Время приготовления – 15 мин.

Разогреть 1/3 стакана кокосовых сливок в сковороде «вок», чтобы масло начало вытапливаться. Положить лук и чеснок, размешать и тушить, помешивая, до светло-коричневого цвета. Добавить карри-пасту, размешать, через 2 мин добавить рыбный соус и сахар, перемешать, положить свинину. Перемешать, чтобы смесь покрывала все кусочки мяса.

Через 3–4 мин добавить базилик и тушить еще 1 мин. В случае необходимости добавить немного воды, но готовое блюдо не должно быть жидким.

Подавать, украсив поверхность блюда остатками кокосовых сливок, полосками чили и побегами базилика.

247. Бифштекс рубленый с сыром

продукты

400 г говядины, 60 г сыра, 30 г сливочного масла, 1 желток, 1 ст. л. растительного масла, 50 г белого хлеба, соль, перец.

Время приготовления – 15 мин.

Говядину пропустить через мясорубку, смешать с желтком, сливочным маслом, добавить соль и перец. Массу тщательно вымешать и сделать 4 тонкие лепешки. Сложить их попарно, укладывая между ними ломтик сыра. Растопить сливочное масло, выложить в масло бифштексы и зажарить до готовности.

Поджаренные бифштексы подавать с гренками.

СОВЕТ:

Жареное мясо, птица готовы, если при проколе вилкой или нажиме ложкой сок из них вытекает прозрачный.

248. Бефстроганов по-московски

продукты

150 г говяжьей вырезки, 25 г репчатого лука, 200 г сметаны, 20 мл оливкового масла, 10 г укропа, соль, перец.

Время приготовления – 15 мин.

Нарезать вырезку тонкими полосками. Нарезать лук. Обжарить мясо вместе с луком. Добавить специи. Залить сметаной и кипятить 5–7 мин.

Готовое блюдо посыпать укропом.

249. Бифштекс хозяйский

продукты

220 г говядины, 25 г сливочного масла, 25 г репчатого лука, 1/2 ч. л. муки, 1 яйцо, соль, 150 г гарнира.

Время приготовления – 15 мин.

Мясо (вырезку) нарезать на порционные куски, слегка отбить, придавая округлую форму куску толщиной 1,5–2 см, посолить, запанировать в муке. Лук нарезать кольцами, пассеровать на жире. Обжарить бифштексы на сильно разогретом жире 2–3 мин с каждой стороны так, чтобы снаружи образовалась поджаристая корочка, а внутри мясо осталось розовым. Поджаренный лук поместить на сковороду с мясом и поставить на несколько минут в духовку. Одновременно на специальной сковороде приготовить яичницу-глазунью (по одному яйцу на порцию мяса). На порционное блюдо или сковороду уложить бифштекс, на него жареное яйцо, посыпать луком и полить мясным соком.

На гарнир подать картофель (жареный или отварной), овощи, стручковую фасоль, брюссельскую или цветную капусту, зеленый салат или салат из сырых овощей (салаты подавать отдельно).

250. Эскалопы по-лукулловски

продукты

4 телячьих эскалопа, 40 г сливочного масла, 4 ломтика швейцарского сыра, 4 ломтика бекона, перец, соль.

Время приготовления – 15 мин.

Растопить в скороварке масло, положить в него эскалопы, посолить, на каждый положить по куску бекона и сыра. Поперчить. Жарить в открытой кастрюле 5 мин. Затем закрыть и жарить еще 5 мин.

Подавать, полив полученным соусом.

251. Шницель отбивной из окорока

продукты

8 ломтиков окорока по 1 см, 2 яйца, молоко, панировочные сухари, сливочное масло.

Время приготовления – 20 мин.

Если окорок соленый, вымочить его в молоке 3–6 ч, сильно отбить, обвалять в яйце и сухарях, обжарить с обеих сторон 3–5 мин.

Подавать с отварной фасолью и яблочным муссом.

252. Печень жареная в гранатовом соусе

продукты

500 г говяжьей печени, 5 гранатов, 3 ст. л. сливочного масла, 1 стручок острого перца, 4 веточки кинзы, соль, перец.

Время приготовления – 15 мин.

Подготовленную печень ломтиками обжарить на сковороде в разогретом масле. Выжать из гранатов сок, добавить соль, толченый стручковый перец, измельченную кинзу и все тщательно перемешать.

Влить этот соус в сок от жаренья и залить готовую печень, уложенную на блюдо.

253. Свиная отбивная по-испански

продукты

4 свиные отбивные, 50 г панировочных сухарей, 1 зубчик чеснока, 20 г зелени петрушки, 2 ст. л. растительного масла, жир для жаренья, соль, перец.

Время приготовления – 20 мин.

Из панировочных сухарей, рубленого чеснока, рубленой зелени, соли, перца и масла вымешать однородную массу и втереть в отбивные. Отбивные жарить на слабом огне в сильно разогретом растительном масле.

Подавать на разогретом блюде с потушенными в масле стручками сладкого перца.

254. Омлет с крестьянской колбасой

продукты

8 яиц, 1/2 стакана молока (или воды), 150 г крестьянской колбасы, 1 ст. л. сливочного масла для жаренья, соль.

Время приготовления – 20 мин.

Яйца смешать с молоком или водой, посолить, взбить, после чего залить ими нарезанную кусочками обжаренную колбасу и запечь.

255. Фрикадельки из печени

продукты

183 г телячьей или свиной печени, 30 г жира, 60 г сухарей, 1 яйцо, 20 г муки, 10 г зелени петрушки, перец, соль.

Время приготовления – 15 мин.

Подготовленную сырую печень пропустить через мясорубку, добавить яйца, масло, сухари, соль, перец, рубленую зелень петрушки, все тщательно перемешать. Затем разделить на маленькие шарики, панировать в муке и отварить в подсоленной воде.

Подавать к рубцам, щам, квашеной поджаренной капусте, бульону.

СОВЕТ:

Чтобы мясо стало мягким, его нужно отбить и смазать мякотью киви – после приготовления оно будет таять во рту.

256. Ветчина жареная с помидорами

продукты

400 г ветчины, 5 свежих или 4 консервированных томата, 2–3 ст. л. горчицы, 2–3 ст. л. свиного топленого сала, перец, зелень.

Время приготовления – 20 мин.

Нарезанную средними ломтиками ветчину смазать густой горчицей и обжарить на сковородке со свиным салом.

Разрезать пополам или на четыре части свежие томаты, удалить семена и сок, посыпать солью, перцем и обжарить. Положить жареные томаты на ветчину и посыпать зеленью.

Подать ветчину на той же сковородке, на которой она жарилась.

257. Жаркое

продукты

1 кг вырезки, 30 г сливочного масла, 1 луковица, соль, перец.

Время приготовления – 20 мин.

В скороварке разогреть масло и как следует обжарить в нем мясо со всех сторон. Положить туда же луковицу, разрезанную на 4 части, посолить, поперчить. Если на мясе есть жир с одной стороны, то положить его жиром на дно. Закрыть кастрюлю. Тушить ровно 10 мин.

Можно одновременно на решетке поместить над мясом картофель, посолить либо обжарить картофель предварительно и выложить его вокруг мяса.

258. Баранина отбивная по-деревенски

продукты

800 г баранины (или корейки), 1 ст. л. растительного масла, соль, перец по вкусу.

Время приготовления – 20 мин.

Мясо нарезать вдоль ребер на котлеты (с расчетом 2 котлеты на порцию), оставляя в каждой реберную кость. Котлеты отбить, придать им овальную форму. Посолить, поперчить, смазать растительным маслом. Жарить на вертеле над горящими без пламени углями или в духовом шкафу 2–3 мин каждую сторону так, чтобы внутри мясо сохранило розовый оттенок.

Подавать к столу с овощами.

СОВЕТ:

Чтобы мясо при запекании не пересохло, нужно поставить в духовку небольшую кастрюлю с водой.

259. Галушки из телятины

продукты

250 г телятины, 40 г сливочного масла, 1 яйцо, 50 г хлеба, 5 г зелени петрушки, соль.

Время приготовления – 20 мин.

Сливочное масло взбить, добавить яйцо, тертый хлеб, рубленую телятину, соль, зелень петрушки и массу вымесить. Сформовать галушки и отварить их до готовности в подсоленном кипятке.

Подать под разными соусами.

260. Курица, тушенная в томате

продукты

1 курица, 100 г томата-пюре, 3 головки репчатого лука, 50 г топленого масла, 1 л воды, 1 стакан тертого сыра, 1 ст. л. муки, 1 ст. л. сливочного масла, сок 1/2 лимона, соль, перец, сахар по вкусу, макароны.

Время приготовления – 30 мин.

Курицу хорошо промыть, разрезать на 4 части и обжарить в масле на сильном огне. Переложить куски в кастрюлю, добавить поджаренный лук, потроха, влить воду, закрыть крышкой и тушить до полной готовности (на небольшом огне).

Томат-пюре прожарить с маслом, добавить муку, разбавить бульоном, заправить перцем, солью, сахаром по вкусу, влить лимонный сок.

Залить этой смесью курицу и поставить кастрюлю на пар.

Перед подачей разрезать курицу на порции, выложить в глубокое блюдо и залить соусом. К курице можно подать макароны с маслом и тертым сыром.

ПОЛЕЗНЫЕ ЗАМЕТКИ:

Целью тушения домашней птицы является не столько необходимость ее размягчения, сколько создание более яркого вкуса, аромата и придание мясу большей нежности.

261. Крупные ерши вареные

продукты

2–3 ерша, 1 лимон, 100 г отварного картофеля, 5 мл растительного масла, лук, морковь, перец, белые коренья, лавровый лист.

Время приготовления – 30 мин.

Крупных ершей почистить, выпотрошить, промыть. Затем положить их на решетку рыбного котла и залить бульоном. Туда же добавить лук, морковь, перец, белые коренья, лавровый лист и варить.

С вареных ершей осторожно снять кожицу, облить их горячим бульоном и выложить на блюдо. На каждую рыбу положить ломтик лимона (без цедры и семян) и полить все небольшим количеством бульона с добавлением шинкованных кореньев.

262. Зубатка отварная с хреном

продукты

500 г пятнистой зубатки (морского окуня, осетра), 1 луковица, 1 корень петрушки, соус, 200 г хрена, 9 клубней картофеля, 3 ч. л. мелко нарезанной зелени петрушки (или укропа), соль по вкусу.

Время приготовления – 30 мин.

Рыбу подготовить и варить в подсоленной воде с кореньями.

Картофель для гарнира (одинаковой величины) вымыть, почистить, обрезать в виде бочонков и отварить.

Рыбу положить на тарелку (кожей вниз). Гарнир посыпать мелко нарезанной петрушкой (или укропом). Отдельно предложить хрен.

Хорошо подать к блюду помидоры и свежие огурцы.

263. Карп отварной в масле

продукты

800 г карпа, 60 г репчатого лука, 40 г сливочного масла, немного лаврового листа, несколько горошин черного перца, соль.

Время приготовления – 30 мин.

Тушку карпа нарезать на кусочки и варить до готовности на слабом огне, все время снимая пену.

Незадолго до окончания варки добавить перец, лук колечками, лавровый лист и соль. К столу вареный карп подается горячим, с растопленным маслом.

264. Рыба под бананами

продукты

400 г филе рыбы (например, морской окунь), 2 банана, 3 ст. л. растительного масла, 4 яйца, 2 ст. л. кокосовой стружки, сушеный имбирь, чеснок, перец, соль по вкусу.

Время приготовления – 30 мин.

Бананы очистить, размять, посолить, поперчить, бросить щепотку имбиря.

Чеснок пропустить через пресс, добавить в банановое пюре и перемешать.

Подготовленную рыбу отварить.

Часть растительного масла (2 столовые ложки) разогреть на сковороде и слегка поджарить банановое пюре.

Рыбное филе выложить в смазанную маслом форму.

Отделить яичные белки и взбить их со щепоткой соли.

Затем смешать с растертыми желтками и кокосовой стружкой.

Добавить яичную смесь в поджаренное банановое пюре.

Выложить массу на рыбные кусочки и поставить в разогретую духовку на 5 мин.

СОВЕТ:

Для варки рыбы, прежде всего морской или прудовой, имеющей специфический запах, иногда используют пряный отвар. Ингредиенты для приготовления пряного отвара: вода, уксус, репчатый лук, морковь и букет гарни.

265. Лосось с чесночной подливкой

продукты

1 кг рыбы, 1 л воды, 1 морковь, 1 луковица, по 1 веточке петрушки и сельдерея, 4 горошины душистого перца, 8–10 зубчиков чеснока, 1 лавровый лист, соль по вкусу.

Время приготовления – 30 мин.

Разделанную и нарезанную кусками рыбу отварить с лавровым листом, душистым перцем, морковью, сельдереем, репчатым луком, петрушкой и переложить в глубокое блюдо.

Процеженным бульоном (300 мл) развести толченый чеснок и залить им рыбу (или подавать отдельно в соуснике).

266. Печень с салом

продукты

150 г говяжьей печени, 50 г курдючного сала, 40 г зеленого горошка, 30 г соленых огурцов, 40 г помидоров, 6 г зеленого лука, 5 г зелени, специи, соль.

Время приготовления – 25 мин.

Курдючное сало нарезать кусками, положить в кастрюлю, залить водой, вскипятить и варить 15 мин на слабом огне. Затем положить печень, добавить соль, перец и варить до готовности. После этого печень и сало охладить и нарезать ломтиками.

При подаче на каждый ломтик печени положить ломтик курдючного сала, гарнировать зеленым горошком, огурцами и помидорами и посыпать рубленой зеленью.

267. Печень отварная

продукты

150 г говяжьей или бараньей печени, 20 г лука, 5 г чеснока, 10 г петрушки и укропа, перец, соль.

Время приготовления – 20 мин.

Подготовленную печень положить в посуду, залить кипятком, добавить репчатый лук, чеснок, зелень петрушки и укропа и варить до готовности. Затем печень вынуть из бульона, охладить, нарезать ломтиками, посыпать солью и черным молотым перцем.

268. Форель на скорую руку

продукты

800 г форели, 2 ст. л. уксуса, 1 пучок зелени укропа, 1 стакан соуса из каперсов, вода, соль по вкусу.

Время приготовления – 30 мин.

Форель отварить в воде с небольшим количеством уксуса и укропа.

Готовую рыбу полить соусом из каперсов. Отдельно подать уксус и хрен.

269. Печень по-гомельски

продукты

60 г печени, 15 г сала, морковь, корень петрушки и сельдерея, 15 г репчатого лука, 1/2 ч. л. растительного масла, перец, соль.

Время приготовления – 20 мин.

Печень нарезать широкими ломтями толщиной 1,5 см, на каждый ломоть положить кусок сала толщиной 0,5 см, слой пассерованного репчатого лука, сверху посыпать солью и перцем. Свернуть изделие рулетом, перевязать ниткой и на 1–2 мин опустить в кипящее растительное масло, до образования румяной корочки. Затем печень тушить в небольшом количестве бульона с добавлением лука и кореньев.

Блюдо подавать холодным, нарезав тонкими кольцами.

270. Ражничи

продукты

200 г свинины, 15 мл растительного масла, 20 г лука, соль.

Время приготовления – 20 мин.

Свиное мясо нарезать небольшими ломтиками, слегка отбить и посолить. Каждый кусок смазать растительным маслом и жарить на слегка смазанной жиром сковороде по 3 мин с каждой стороны.

Подавать ражничи с ржаным хлебом, посыпав мелкорубленым луком.

271. Печень по-японски

продукты

170 г говяжьей (или 160 г свиной печени), 5 г муки, 10 мл растительного масла, 50 г мандаринов, 5 г маргарина, 40 г консервированного зеленого горошка, 20 мл соевого соуса, красный перец, соль.

Время приготовления – 25 мин.

Куски печени обмакнуть в растительное масло, панировать в муке и обжарить с обеих сторон, затем посыпать солью и красным перцем. Готовить рисовую рассыпчатую кашу, осторожно смешать ее с зеленым горошком, заправить паприкой и некоторое время держать на водяной бане.

При подаче куски печени накрыть дольками мандаринов, слегка обжаренными на маргарине, и гарнировать рисом под соевым соусом.

272. Ребра свиные, запеченные с картофелем

продукты

250 г свиных ребер, 150 г картофеля, 25 мл растительного масла, 150 г зеленого лука, 10 г лимонного сока, соль, перец.

Время приготовления – 25 мин.

Свиные ребра полить соком лимона. Посолить, поперчить. Нарезать картофель. Ребра гарнировать картофелем и поставить в духовку на 25 мин при температуре 180 ˚С.

273. Жаркое с красным молотым перцем

продукты

800 г телятины, 50 г сливочного масла, 1 стакан белого сухого вина, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 1 коф. л. красного молотого перца, 1 ст. л. томатной пасты, 1 ст. л. муки, соль, перец, лавровый лист.

Время приготовления – 25 мин.

Сливочное масло растопить в скороварке, обжарить нарезанное кусочками мясо вместе с нарубленной луковицей. Посыпать мукой и перцем. Помешать деревянной ложкой. Обжарить в течение нескольких минут. Влить вино и 1/2 стакана воды. Положить лавровый лист, томатную пасту, чеснок, соль, перец. Закрыть и тушить 15 мин.

274. Отбивные по-милански

продукты

200 г телятины, 1 яйцо, 20 г сыра, 10 г сахара, 15 г сливочного масла, 1 лимон, 6 г зелени, соль.

Время приготовления – 25 мин.

Яйцо взбить. Отдельно смешать тертый сыр с сахарным песком. Подготовленные телячьи отбивные обмакнуть в яйцо, затем панировать в смеси из сахара и сыра и обжарить с двух сторон на хорошо разогретом масле.

Подавать горячими, сбрызнув соком лимона. Гарнировать отварными макаронами или картофелем. Блюдо украсить ломтиками лимона и веточками петрушки.

275. Картофель фаршированный

продукты

1 кг картофеля, 50 г сливочного масла, 250 г сосисок, зелень петрушки, соль, перец.

Время приготовления – 25 мин.

Очистить картофелины и вынуть из них середину. Снять пленку с сосисок и нафаршировать ими картофелины. Растопить в духовке масло и подрумянить на нем картофель. Посолить, поперчить. Закрыть кастрюлю и тушить картофель 15 мин.

Подавать, посыпав зеленью петрушки или с холодной морковью.

ПОЛЕЗНЫЕ ЗАМЕТКИ:

Картофель содержит значительное количество минеральных солей. 150 г картофеля, сваренного в мундире, удовлетворяет 25 % суточной потребности организма в калии, 15 % – в магнии, 10 % – в железе и 10 % – в фосфоре.

276. Карри из баранины

продукты

2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. красной карри-пасты, 350 г постной баранины, нарезанной кубиками, 1 мелко нарезанный побег лимонного сорго, 115 г стручков фасоли, нарезанных кусочками по 4 см, 6 кусков сушеных китайских черных грибов, замоченных, затем откинутых и мелко нарубленных, 3 ст. л. жареного арахиса, 1 свежий зеленый перец чили, очищенный от семян и нарубленный, 1 ст. л. рыбного соуса, 2 ст. л. колотого пальмового сахара, 15 листьев мяты.

Время приготовления – 25 мин.

Разогреть масло в сковороде «вок», добавить карри-пасту и жарить, помешивая, 3 мин. Положить баранину и сорго и жарить, помешивая, 6 мин. Добавить фасоль и грибы, жарить, помешивая, 3 мин, затем положить орехи и чили, перемешать.

Жарить еще 1 мин, затем добавить 4 столовые ложки воды, рыбный соус, сахар, перемешать и держать на огне еще около 2 мин, чтобы фасоль стала мягкой и покрылась хрустящей корочкой.

Положить в разогретое блюдо и посыпать листьями мяты.

ПОЛЕЗНЫЕ ЗАМЕТКИ:

Бараний жир имеет высокую температуру плавления, и организм человека использует его хуже, чем другие жиры. В связи с этим блюда из баранины рекомендуется подавать в горячем виде.

277. Бланкет с картофелем

продукты

800 г паховой части телятины, 800 картофеля, 1 луковица, в которую воткнуть 4 бутона гвоздики, 1 зубчик чеснока, 1 пучок зелени, соль, перец.

Для белого соуса: 40 г муки, 50 г сливочного масла, 1,5 чашки бульона, 1 желток.

Время приготовления – 25 мин.

2 л воды вскипятить в скороварке с зеленью, луком, чесноком, солью, перцем. Положить в кипяток мясо. Сверху на решетке поместить картофель. Посолить, поперчить. Закрыть и варить 20 мин. В это время приготовить соус: на медленном огне растопить сливочное масло с мукой и, помешивая, довести смесь до золотисто-желтого оттенка. Охладить. Добавить мясной бульон из скороварки. Снять с огня и, быстро мешая, добавить желток.

Подавать бланкет, полив соусом.

278. Баранина с помидорами

продукты

300 г баранины, 200 г помидоров, 2 ст. л. растительного масла, соль, перец – по вкусу.

Время приготовления – 25 мин.

Нарезать баранину небольшими кусочками. Нанизать на шампуры попеременно баранину и кольца помидоров.

Положить на горячую решетку и обжарить, переворачивая, 15 мин. Посолить, поперчить.

279. Баранина на шампуре

продукты

300 г баранины, 150 г соленого сала, 2 1/2 ст. л. растительного масла, лавровый лист, соль, перец.

Время приготовления – 25 мин.

Нарезать сало квадратиками со стороной 3,5 см, толщиной не более 1 см. Опустить в кипящую воду и варить 10 мин. Нарезать баранину квадратиками такого же размера, но толщиной 2 см. Нанизать на шампуры (всего 6 шампуров) попеременно баранину, сало, лавровый лист. Положить на горячую решетку и обжарить, переворачивая, 10 мин. Посолить, поперчить.

280. Баранина со стручками фасоли и яйцом

продукты

220 г баранины (тазобедренная, лопаточная части), 190 г стручковой фасоли, 15 г топленого масла, 40 г репчатого лука, 1 яйцо, соль, зелень петрушки.

Время приготовления – 25 мин.

Отварную баранину нарезать на куски, положить в кастрюлю, добавить мелко нарезанный и обжаренный репчатый лук, влить немного бульона и тушить 15–20 мин под закрытой крышкой.

Отдельно припустить в бульоне крупно нарезанные стручки фасоли и откинуть их на дуршлаг. Тушеное мясо положить в порционную посуду, обложить его отварными стручками фасоли, посыпать все это солью, перцем, затем залить взбитыми яйцами и запечь в духовке, 3–5 мин.

Подать баранину, посыпав зеленью петрушки.

281. Бифштекс по-молдавски

продукты

160 г говядины (вырезки), 30 г свиного сала, 25 г репчатого лука, 5 г топленого сала, перец, соль.

Для гарнира: 30 г зеленого горошка, 50 г соленых огурцов, 15 г хрена.

Для соуса: 10 г чеснока, 3 мл (3 %-ного) уксуса, 5 г сливочного масла.

Время приготовления – 25 мин.

Порционный кусок утолщенной части вырезки отбить, на середину его положить смесь из пассерованного лука, нарезанного полукольцами, сырого свиного сала, нарезанного соломкой, придать изделию форму бифштекса, посолить, поперчить и жарить обычным способом.

Подавать со сложным гарниром под чесночным соусом.

282. Купаты

продукты

1 кг говядины или свинины (или их смесь: 700 г свинины и 300 г говядины), 100 г сала, 1 луковица, говяжьи или свиные кишки, молотый черный перец, чеснок, зерна граната или барбариса, соль – по вкусу.

Время приготовления – 25 мин.

Мякоть свинины или говядины (или их смесь) нарезать мелкими кусочками, добавить сало, репчатый лук, пропустить через мясорубку. Потом добавить соль, молотый черный перец (по желанию – немного корицы), толченый чеснок, тщательно перемешать рукой, подлив немного воды или бульона. Затем добавить зерна граната или барбариса и осторожно перемешать, чтобы их не помять.

Оболочкой для приготовленного фарша служат хорошо промытые говяжьи или свиные кишки. Очищенные, промытые кишки вымочить в воде. Заполнение фаршем происходит при помощи маленькой лейки, конец которой вводится в кишку. Заполнять следует не очень плотно, чтобы при жаренье купаты не лопнули. Приблизительный размер купатов 20–30 см. Концы их перевязать шпагатом и соединить, что придает купатам форму подковки.

Готовые купаты надеть на палку и на 1 мин опустить в кипящую воду. Вынув из воды, купаты следует остудить и хранить на воздухе (их можно хранить до двух недель).

Перед употреблением в пищу купаты положить на сковороду с разогретым жиром, прожарить с обеих сторон и подать на стол в горячем виде.

Купаты можно приготовить и без барбариса или зерен граната.

283. Баранина веером

продукты

250 г баранины (корейки), 1 ст. л. растительного масла, 50 г свежих огурцов, 75 г салатного листа, щепотка лимонной кислоты, соль, перец.

Время приготовления – 30 мин.

Надрезать баранину. Посолить. Полить лимонной кислотой. Поперчить.

Поставить в духовку на 15 мин при температуре 180 °С.

Готовое блюдо украсить по окружности и в центре листьями салата и нарезанными огурцами.

СОВЕТ:

Если мясо помещают в сильно нагретую духовку, то, во избежание пережигания, рекомендуется накрыть его промасленной бумагой.

284. Печень жареная с рисом

продукты

149 г говяжьей печени, 24 г репчатого лука, 20 г муки, 15 г масла, 38 г шампиньонов, 10 мл мадеры, 3 г зелени, 5 г томатного пюре, 150 г отварного риса, соль, перец.

Время приготовления – 25 мин.

Печень нарезать кусочками, положить на горячую сковороду, обжарить, посолить, соединить с пассерованным луком, отварными шампиньонами, пассерованной мукой, влить бульон, вино, добавить томатное пюре и тушить.

Подать в соусе с припущенным или отварным рисом.

285. Баранина с зеленым луком

продукты

1 яичный белок, 3 ст. л. кукурузной муки (крахмала), 1 ч. л. морской соли, 1 ст. л. рисового вина или сухого хереса, 500 г нарезанного на полоски филе баранины, 1 1/3 стакана растительного масла, 10 нарезанных перышек зеленого лука, 1 см очищенного и мелко нарезанного свежего имбирного корня, 1 ч. л. коричневого сахара, 2 ч. л. темного соевого соуса, 1/4 ч. л. молотого белого перца, 1 ч. л. кунжутного масла.

Время приготовления – 30 мин.

Смешать яичный белок, кукурузную муку (крахмал), 1/2 чайной ложки морской соли и рисовое вино. Обмакнуть в эту смесь кусочки баранины. Нагреть масло в сковороде «вок» до появления дымка, положить баранину маленькими порциями, отделяя полоски друг от друга, и жарить в течение 2 мин. Вынуть баранину, дать стечь маслу и положить в теплое место. Слить масло из сковороды, оставив 1 столовую ложку. Всыпать зеленый лук, чеснок, имбирь, соль, сахар, соевый соус и перец. Добавить баранину и прогреть на медленном огне.

Подавать, побрызгав кунжутным маслом.

286. Биточки говяжьи с грибным соусом

продукты

500 г мясного фарша, 200 г сметаны, 100 мл молока, 1 яйцо, 1 луковица, 2 ломтика черствого белого хлеба, мука, жир, соль, перец.

Время приготовления – 25 мин.

Ломтики белого хлеба без корки залить молоком. Лук мелко нарезать. Фарш перемешать со взбитым яйцом, 1 столовой ложкой сметаны, добавить отжатый белый хлеб, соль, перец, все взбить до однородной консистенции. Из массы сформовать круглые биточки, панировать в муке и поджарить с обеих сторон в хорошо разогретом жире.

Когда биточки обжарятся, залить их сметаной и тушить под крышкой до готовности. Подавать с грибным соусом.

287. Котлеты свиные паровые

продукты

4 свиные котлеты, 50 г сливочного масла, 4 зубчика чеснока, 8 картофелин, соль, перец.

Время приготовления – 25 мин.

Очистить и разрезать пополам картофель. Разогреть масло в скороварке и положить на дно картофель. На каждую половинку положить по полдольки чеснока, сверху положить свинину, посолить, поперчить. Закрыть и тушить 14 мин.

Подавать, полив сверху соусом из кастрюли (чеснок из соуса удалить).

288. Котлеты свиные на ребрах в томатном соусе

продукты

4 свиные котлеты, 40 г сливочного масла, 2 луковицы, 3 ст. л. томатной пасты, 4 ст. л. сметаны, 1 зубчик чеснока, зелень, соль, перец.

Время приготовления – 25 мин.

В скороварке растопить масло и обжарить на нем котлеты вместе с нарезанным луком. Положить рубленый чеснок, зелень. Развести томатную пасту в 1/2 стакана воды, посолить, поперчить, влить в кастрюлю. Закрыть. Тушить 8 мин. На подогретую тарелку положить котлеты. Удалить зелень.

Поставить кастрюлю снова на огонь вместе с соусом, добавить сметану. Вскипятить соус, непрерывно помешивая, затем облить им котлеты.

289. Котлеты свиные по-фламандски

продукты

4 свиные котлеты, 50 г сливочного масла, 500 г картофеля, соль, перец.

Время приготовления – 25 мин.

Растопить 30 г сливочного масла в скороварке и подрумянить на нем котлеты. Нарезать на дольки очищенный картофель. Вынуть котлеты. Положить картофель, затем сверху котлеты, посолить, поперчить. Добавить остатки масла. Закрыть и тушить 10 мин.

290. Биточки натуральные по-восточному

продукты

330 г баранины, 20 г топленого масла, 60 г репчатого лука, зелень петрушки, перец, соль.

Время приготовления – 30 мин.

Мякоть баранины и часть лука пропустить через мясорубку, добавить соль, перец и все тщательно перемешать. Из приготовленного фарша сформовать биточки массой 55 г и поджарить.

При подаче биточки уложить на блюдо, сбоку поместить шинкованный репчатый лук и посыпать зеленью.

291. Антрекот по-варшавски

продукты

170 г свинины, 1/2 яйца, 30 г хлеба пшеничного, 10 г муки, 10 г топленого масла, 3 г зелени, 230 г горошка зеленого консервированного, 10 г сливочного масла.

Время приготовления – 25 мин.

Свиную корейку без косточки нарезать одним куском на порцию, посолить, поперчить, панировать в муке, обмакнуть в льезон и панировать в белой панировке (хлеб нарезать мелкими кубиками). Обжарить в большом количестве жира до полуготовности, затем довести до готовности в духовке.

Подавать с зеленым горошком или другим овощным гарниром, политым маслом.

292. Баранина по-венгерски

продукты

1 кг баранины, 250 г риса, 30 г сливочного масла, 2 луковицы, 1 ст. л. муки, 1 дес. л. томатной пасты, 1 зубчик чеснока, 1–2 ст. л. сметаны, 1 коф. л. красного молотого перца, пучок зелени, соль, перец черный.

Время приготовления – 25 мин.

Нарезать мясо кубиками. Слегка обжарить его на масле с нарезанным луком. Посыпать мукой, помешать. Добавить чеснок, томатную пасту, 1/4 стакана воды, зелень, соль, перец черный. Закрыть и тушить 20 мин. В обычной кастрюле вскипятить подсоленную воду, положить в нее хорошо промытый рис и варить 15–17 мин (либо 6 мин в скороварке). Вынуть мясо. Извлечь зелень. В оставшийся сок положить сметану. Кипятить 1 мин.

Подавать с рисом.

293. Биточки в луковом соусе

продукты

Для котлетной массы: 122 г мяса говяжьего, 10 г хлеба, 12 г свинины, 12 г лука, 15 г сливочного масла, 1/2 ст. л. воды, соль, специи.

Гарнир – 150 г картофеля отварного, 50 мл соуса «Мадера с луком».

Для соуса «Мадера с луком»: 360 г репчатого лука, 75 мл уксуса винного, 2 ст. л. растительного масла, 50 мл вина, 800 мл соуса красного основного, специи.

Время приготовления – 30 мин.

Приготовленную котлетную массу разделать в виде биточков и обжарить. Подавать (2 штуки) с отварным картофелем, полить соусом «Мадера с луком» и маслом.

Для соуса «Мадера с луком»: мелко шинкованный репчатый лук спассеровать, добавить винный уксус, перец горошком, лавровый лист и вскипятить. Затем влить вино (мадеру) и соединить с готовым красным соусом, варить 10 мин и довести до готовности.

294. Барак-чучвара

продукты

100 г пшеничной муки, 30 мл воды, 30 мл кислого молока, красный молотый перец, зелень, соль.

Для фарша: 110 г говядины, 30 мл воды, 40 г репчатого лука, черный молотый перец, соль.

Время приготовления – 30 мин.

Мясо пропустить через мясорубку вместе с репчатым луком и смешать с водой, солью и перцем. Пресное тесто раскатать в пласт толщиной 1–2 мм, нарезать квадратики (30х30 мм), положить на них фарш и края защипнуть.

Перед подачей отварить в бульоне, заправить кислым молоком, красным перцем и посыпать зеленью.

295. Бифштекс провансальский

продукты

150 г телятины (котлетное мясо), 30 г белых грибов или шампиньонов, 1 яйцо, 5 г муки, 5 г жира, перец, соль.

Время приготовления – 30 мин.

Свежие грибы очистить, вымыть, отварить, мелко нарезать и соединить с пропущенной через мясорубку телятиной, добавить яйцо, соль, черный перец. Фарш тщательно выбить. Затем разделать бифштексы продолговатой формы, запанировать их в муке и обжарить на разогретой сковороде с жиром.

Жареное мясо будет вкуснее, если на сковороду положить кусочек лимона с коркой. В конце жарки размягченную корку растирают ложкой и размешивают с соусом.

296. Биточки по-селянски

продукты

110 г говядины, 10 мл воды, 15 г репчатого лука, 6 г пшеничной муки, 10 г жира, соль, луковый или грибной соус.

Время приготовления – 30 мин.

Говядину пропустить через мясорубку с крупной решеткой, добавить воду, рубленый лук, соль, перец. Из вымешанного фарша сформовать биточки, панировать их в муке, обжарить, уложить в сотейник, залить соусом (луковым или грибным) и тушить, по мере необходимости добавляя соус.

297. Битки по-белорусски

продукты

160 г говядины, 25 г репчатого лука, 1 яйцо, 10 г топленого масла, 160 г картофеля, 50 г маринованных грибов, соль.

Время приготовления – 30 мин.

Мясо пропустить через мясорубку с крупной решеткой, соединить с мелко нарубленным луком, яйцом и солью. Сформовать битки и обжарить их на топленом масле. Подать с отварным картофелем и грибами.

298. Бифштекс по-мексикански

продукты

4 бифштекса, 3 ст. л. растительного масла, 1 зубчик чеснока, 1 большая луковица, 4 сладких перца, 4 помидора, соль, перец.

Время приготовления – 30 мин.

Бифштексы натереть чесноком, посолить, поперчить и обжарить в сильно разогретом масле, чтобы мясо внутри осталось светло-розовым. Снять бифштексы со сковороды, положить в нее рубленый лук и промытые и освобожденные от семян стручки сладкого перца. Тушить 10 мин, затем добавить помидоры четвертушками. Овощи слегка потушить, выложить на бифштексы и сейчас же подавать.

К этому блюду обычно подают белый хлеб, картофельное пюре или зеленый салат.

299. Битки по-украински

продукты

130 г свинины (корейка, окорок), 10 г жира, 15 г сала шпик, 30 г репчатого лука, черный молотый перец, 40 г ржаного хлеба, соль.

Время приготовления – 30 мин.

Свинину нарезать широкими порционными ломтями, сформовать в виде битков, посыпать солью, перцем и слегка обжарить. На дно сотейника положить ломтики сала шпик, на них битки и спассерованный лук, залив бульоном, тушить мясо до готовности и заправить растертым чесноком. Подать битки с луком и салом шпик на гренках, посыпав рубленой зеленью, на гарнир – тушеный картофель.

Отдельно подать свежие или соленые огурцы.

300. Вонтоны жареные

продукты

200 г свиного фарша, 120 г мелко накрошенных консервированных очищенных водных орехов (чилим), 1 ст. л. воды, 1 ст. л. кукурузной муки (крахмала), 2 ч. л. китайского рисового вина или сухого хереса, немного кунжутного масла, 30 лепешек для вонтонов, растительное масло для жарки, перец, соль.

Время приготовления – 30 мин.

Смешать вместе все ингредиенты, кроме растительного масла, и мешать до тех пор, пока мясо и водные орехи не превратятся в однородную массу. Разделить на 30 частей. Положить 1 ложку начинки на серединку квадратика из теста. Завернуть треугольником по диагонали. Острые углы полученного треугольника захлестнуть один на другой и защипнуть.

Разогреть сковороду «вок», налить растительное масло. Жарить вонтоны на среднем огне до подрумянивания. Подсушить на бумажных полотенцах и подавать на стол.

301. Вырезка по-будапештски

продукты

220 г вырезки говяжьей, 30 г лечо, 60 г шампиньонов, 20 г печени куриной, 10 г шпика, 15 г горошка зеленого, 25 г репчатого лука, 10 г смальца, 1/2 красного перца, 150 г отваренного картофеля на гарнир, черный молотый перец, соль.

Время приготовления – 30 мин.

Говяжью вырезку нарезать на куски (2 на порцию), посолить и поперчить. На разогретой сковороде со смальцем обжарить вырезку и вынуть. В оставшийся жир положить нарезанный кубиками шпик, мелко рубленный лук и обжарить до золотистого цвета. Затем добавить отваренные грибы и куриную печенку, нарезанные кубиками, поджарить в течение 3 мин, посыпать красным перцем, добавить консервированное лечо, зеленый горошек, немного бульона и довести до готовности.

После этого мясо выложить на тарелку и залить приготовленным соусом.

На гарнир подать отваренный картофель.

302. Мититеи

продукты

110 г говядины, 5 г животного комбижира, 1/2 зубчика чеснока, сода, красный молотый перец, соль.

Для гарнира: 70 г огурцов, 70 г помидоров.

Время приготовления – 30 мин.

Мясо пропустить через мясорубку. Добавив соль, красный перец, питьевую соду, чеснок, фарш тщательно взбить, разделать в форме сарделек и пожарить их на рашпере.

Подавать с огурцами и помидорами.

303. Котлета свиная «Заглоба»

продукты

200 г корейки свиной, 20 г топленого масла, 100 г клецек, 150 мл соуса «Заглоба», перец, соль.

Для соуса «Заглоба»: 10 г топленого масла, 5 г сливочного масла, 50 г консервированных слив, 15 мл мадеры, 60 мл бульона, 1 ч. л. пшеничной муки, 20 г томатного пюре, 15 г яблок свежих, 1/2 ч. л. сахара.

Время приготовления – 30 мин.

Порционный кусок свиной корейки отбить, зачистить косточку, перерезать сухожилия, посыпать солью, перцем, обжарить основным способом и дожарить в духовке.

При подаче в круглый «баранчик» положить котлеты, отваренные мучные клецки, залить соусом «Заглоба» и украсить зеленью.

Для соуса «Заглоба»: в мучную жировую пассеровку добавить бульон, томатное пюре, прокипяченное молоко, консервированные сливы, свежие яблоки. Соус проварить 10–15 мин, протереть, вскипятить, заправить сливочным маслом.

304. Кюфта баязетская (фрикадельки)

продукты

300 г говядины, 50 мл молока, 1/2 ч. л. муки, 1 яйцо (или 1/2 ч. л. коньяка), 20 г репчатого лука, зелень, 10 г топленого масла, соль.

Время приготовления – 30 мин.

Мясо нарезать пластами толщиной 1–1,5 см и отбить до получения однородной массы слабой консистенции. Затем ввести яйцо (или коньяк), пассерованный репчатый лук, соль, молоко и взбить массу венчиком, постепенно добавляя муку. Мерной ложкой брать мясные комочки и опускать их в подсоленный кипяток. Готовую кюфту вынуть шумовкой.

При подаче полить топленым маслом и посыпать зеленью.

305. Отбивные из баранины с чесночными сливками

продукты

1 спелое авокадо, 1 ч. л. соли, 4 зубчика чеснока, 125 мл сливок, 2 ст. л. измельченного базилика, 4 бараньи отбивные с косточкой (150 г), 1 ст. л. сливочного масла, свежемолотый белый перец, 1 ст. л. муки, 2 ст. л. топленого масла.

Время приготовления – 30 мин.

Авокадо разрезать вдоль пополам, удалить косточку, очистить кожуру, протереть через сито, смешать с 1/2 чайной ложки соли и раздавленным в чесночнице чесноком. Взбить сливки в крутую пену и смешать с пюре из авокадо и базиликом, поставить в холодильник. Отбивные вымыть, просушить и срезать с краев жир. Косточку зачистить на 5 см. Растопить масло. Отбивные натереть солью и перцем, смазать маслом и обвалять в муке. Масло разогреть и обжарить в нем отбивные на сильном огне по 3 мин с каждой стороны.

Перед подачей к столу отбивные полить соусом. К этому блюду хорошо подойдет брокколи.

306. Свиные отбивные

продукты

500 г филе свинины, 1 яйцо, панировочные сухари, перец, соль.

Время приготовления – 30 мин.

Мясо хорошо промыть, нарезать ломтиками толщиной около 1 см, отбить, посолить и поперчить. Взбить яйцо. Приготовить блюдечко с панировочными сухарями. Хорошо разогреть растительное масло. Смочить мясо в яйце и в панировочных сухарях и выложить его на сковороду. Жарить на среднем огне с двух сторон. Готовые отбивные выложить на блюдо.

Мясо можно украсить зеленью, колечками сладкого перца, колечками помидора и разными соусами.

307. Отбивные по-провански

продукты

4 свиные отбивные (по 180 г), 8 ст. л. оливкового масла, 1 пучок петрушки, 2 зубчика чеснока, по 1/2 ч. л. сухого розмарина и тимьяна, 2 ст. л. панировочных сухарей, по 1/2 ч. л. соли и свежемолотого черного перца.

Время приготовления – 30 мин.

Отбивные вымыть, просушить, несколько раз надрезать вдоль косточки. Разогреть 3 столовые ложки масла и жарить в нем отбивные на сильном огне по 4 мин с каждой стороны. Разогреть духовку до 220 ˚С или электрогриль. Вымыть петрушку и мелко порубить. Чеснок очистить, раздавить в чесночнице, смешать с петрушкой, розмарином, тимьяном, панировочными сухарями и остатками оливкового масла. Отбивные приправить солью и перцем, обмазать зеленой пастой и запекать в духовке или в гриле до золотисто-коричневого цвета.

Блюдо подавать с тушеными помидорами и кукурузой.

308. Люля-кебаб

продукты

250 г баранины, 20 г сала, 30 г репчатого лука, 10 г зелени, соль, специи.

Время приготовления – 30 мин.

Мякоть баранины (котлетное мясо), репчатый лук, 10 г сала пропустить через мясорубку, добавить соль, перец и перемешать. Из фарша сформовать кебаб в виде колбаски массой 50–60 г и обжарить на сале.

При подаче посыпать блюдо мелкорубленой зеленью, шинкованным репчатым луком.

309. Стейк из телятины натуральный

продукты

240 г телятины, 150 г гарнира, 50 г хлеба, 5 г муки, 3 г зелени, 10 г смальца, 8 г масла, 1 яйцо, соль.

Время приготовления – 30 мин.

Телятину нарезать на порционные куски толщиной 1,5 см, придать овальную форму, посолить, панировать в муке. Свиной жир разогреть, положить мясо и поджарить его с двух сторон до образования румяной корочки. После этого на каждый стейк положить кусочек масла и дожарить на плите на слабом огне или же поставить на несколько минут в духовку. Из белого хлеба нарезать крутоны овальной формы без корки и обжарить на сливочном масле. Отдельно пожарить яичницу из одного яйца.

Готовые стейки уложить на крутоны, сверху положить яйцо и полить соком, оставшимся от жарки. Посыпать зеленью.

На гарнир подать картофель фри, отварные овощи, цветную или брюссельскую капусту, шпинат и другие овощи, салат из сырых овощей (по выбору).

310. Рулетики из ростбифа фаршированные

продукты

200 г очищенных от кожицы и нарезанных ломтиками кабачков (цуккини), 1 плод авокадо средних размеров, 60 г мелко нарубленного репчатого лука, 1/2 ч. л. молотого чили, по 2 ст. л. оливкового масла и белого виноградного уксуса, соль, 16 тонких ломтиков холодного ростбифа, листья салата-латука, 3 яйца, сваренных вкрутую и разрезанных пополам, редис на гарнир.

Время приготовления – 30 мин.

Потушить ломтики кабачков (цуккини) в кипящей соленой воде в течение 3 мин, пока мякоть не станет нежной, охладить. Разрезать авокадо пополам, вынуть косточку и положить мякоть в миксер. Добавить кабачки (цуккини) и смешать до получения однородной массы. Переложить в средних размеров посуду, добавить лук, молотый чили, мясо и уксус. Хорошо размешать и посолить. Положить по 1 чайной ложке полученного фарша на каждый ломтик ростбифа, скатать мясо в трубочку и закрепить деревянной лучинкой.

Положить листья латука на плоское сервировочное блюдо. Выложить рулетики по кругу, подобно спицам колеса. Вынуть и раскрошить яичные желтки. Поместить их в центр блюда. Нарезать белки тонкими полосками и проложить ими рулетики.

В качестве гарнира использовать редис. Оставшийся «фарш» из авокадо можно подать отдельно.

311. Печень шпигованная

продукты

130 г говяжьей или бараньей печени, 15 г моркови, 6 г чеснока, 10 г макарон, 10 г курдючного сала, 40 г сметаны, 40 мл бульона, соль, специи, 150 г отварного риса.

Время приготовления – 30 мин.

Печень нашпиговать морковью, чесноком, макаронами и курдючным салом (сырец), затем обжарить, залить сметаной, бульоном и тушить до готовности.

Готовую печень нарезать на порционные куски и подавать с гарниром. Перед подачей полить соусом, в котором она тушилась.

312. Почки на вертеле под гранатовым соусом

продукты

4 бараньи или свиные почки, 2 луковицы, 2 зубчика чеснока, сок 2–3 гранатов, 1 стручок острого перца, кинза, соль, перец.

Время приготовления – 30 мин.

Почки обмыть, нарезать, не удаляя жира, посолить, надеть на вертел и зажарить до готовности. Потушить почки 2–3 мин с нашинкованным луком в неглубокой кастрюле и залить гранатовым соусом.

Для соуса: гранатовый сок смешать с толчеными чесноком и стручковым перцем, солью и мелко нарезанной кинзой.

313. Рулеты из телятины

продукты

10 тонких телячьих отбивных, 120 г сливочного масла, 10 тонких ломтиков копченого окорока, 2 луковицы, пучок зелени, 1 стакан сметаны, 2 ст. л. муки, соль, перец.

Время приготовления – 30 мин.

Отбивные поперчить, но не солить. На каждую положить по кусочку окорока, свернуть и обвязать ниткой. В скороварке растопить масло и обжарить на нем рулеты вместе с луком, разрезанным на 4 части. Посыпать мукой, помешать, полить сметаной. Закрыть и тушить 15 мин.

Перед подачей снять нитки, вынуть зелень и гарнировать рулеты рисом или жареным картофелем.

314. Рагу из говядины

продукты

800 г говяжьего рагу, 50 г сливочного масла, 1 ст. л. муки, 100 мл сливок, луковица, 800 г помидоров, 1 кг картофеля, 2 дольки чеснока, лавровый лист, гвоздика, петрушка, соль, перец.

Время приготовления – 30 мин.

Растопить масло в сковородке и обжарить на нем мясо. Положить разрезанную на 4 части луковицу. Ошпарить помидоры кипятком, сразу же очистить от кожицы и разрезать на 8 частей. Посыпать мясо мукой. Помешать. Положить помидоры, чеснок, зелень, лавровый лист, гвоздику, сливки, перец. Посолить. Закрыть кастрюлю и тушить рагу 20 мин. Очистить и помыть картофель, разрезать на 4 части. Положить сверху на мясо. Снова закрыть кастрюлю и тушить рагу еще 10 мин.

315. Свинина жареная пикантная

продукты

400 г свинины (окорок), 4 головки лука, жир, молотый черный перец, 2 зубчика чеснока, 150 г швейцарского сыра, тмин, соль.

Время приготовления – 30 мин.

Мясо натереть чесноком и посолить. Противень смазать жиром и выложить на него лук, нарезанный кольцами. Затем выложить на противень мясо, добавить тмин и немного поперчить. Когда мясо будет готово, сок процедить и растопить в нем швейцарский сыр. Потом этим соком залить мясо и подавать на стол.

316. Свинина с чесноком и маринованным огурцом

продукты

200 г свиной корейки, 10 г чеснока, 50 г маринованных огурцов, 50 г салатного листа или китайской капусты, 1/2 ст. л. оливкового масла, соль, перец.

Время приготовления – 30 мин.

Нарезать маринованный огурец. Нарезать зелень. Посолить и поперчить свинину и жарить ее на оливковом масле. Уложить готовую свинину на капустный лист. Сверху положить чеснок, зелень и огурец. Накрыть листом капусты.

317. Свинина вареная с чили

продукты

500 г нарезанной тончайшими полосками вырезки, 8 нарезанных ромбами листьев салата, 1/2 ч. л. молотого сычуаньского перца, 1 толченый зубчик чеснока.

Для соуса: 2 ст. л. арахисового масла, 4 размолотых сушеных красных чили, 1 ч. л. молотого сычуаньского перца, 1 ст. л. черных бобов, 4 перышка крупно нарезанного зеленого лука, 2 толченых зубчика чеснока, 1 см очищенного и мелко нарезанного свежего имбирного корня, 1 ст. л. острой бобовой пасты, 1/2 стакана воды.

Время приготовления – 30 мин.

Чтобы приготовить соус, нагреть масло в сковороде «вок», слегка поджарить чили и перец в течение 30 с, затем добавить черные бобы и жарить еще 30 с. Добавить зеленый лук, чеснок, имбирь и бобовую пасту и продолжать жарить 5–6 мин. Налить воды, довести до кипения и снять с огня.

Вскипятить воду в большой кастрюле. Положить в нее мясо и прокипятить 2 мин, до изменения цвета. Вынуть мясо и дать стечь воде. Вновь нагреть соус в сковороде, положить туда мясо и жарить еще 3 мин, затем добавить салат.

Сразу же подавать к столу, посыпав сычуаньским перцем и чесноком.

СОВЕТ:

Мясо, отваренное большим куском, более сочно и вкусно, чем мелкими.

318. Окунь с грибами

продукты

150 г филе окуня, 100 г отварных белых грибов, 20 мл оливкового масла, 20 г зеленого лука, соль, перец.

Время приготовления – 15 мин.

Филе окуня нарезать тонкой соломкой. Так же нарезать вареные грибы. Обжарить грибы и добавить филе окуня. Посолить и поперчить. Добавить куриный бульон, зелень – и блюдо готово.

319. Жюльен с креветками

продукты

75 г отварных креветок, 100 мл сливок, 25 г пшеничной муки, 50 г сливочного масла, 25 г сыра, соль, перец.

Время приготовления – 15 мин.

Положить муку, смешанную со сливками, в тарелку. Добавить вареные креветки. Тщательно перемешать. Заполнить формочки. Добавить кусочек сливочного масла. Запечь в духовке 15 мин.

320. Рыба с грибным соусом

продукты

1 целая плоская рыба (палтус или камбала, около 700 г), выпотрошенная и очищенная, 2 ст. л. растительного масла, а также масло для жаренья, 3 зубчика чеснока, тонко нарезанных, 1 небольшая луковица, разрезанная пополам и тонко нарезанная; 4,5 см свежего корня имбиря, мелко нарезанного, 115 г грибов шиитаке, нарезанных, 2 ч. л. рыбного соуса, 3 нарезанные стрелки зеленого лука; кисточки, изготовленные из зеленого лука (для украшения), пшеничная мука; соль и свежемолотый черный перец.

Время приготовления – 20 мин.

Подсолить и поперчить муку, а затем слегка обсыпать ею рыбу. Растопить масло в большой глубокой сковороде до 180 °С, выложить в нее рыбу и обжаривать в течение 4–5 мин, пока не образуется хрустящая корочка и рыба не подрумянится, а затем еще на 4–5 мин перевернуть на другую сторону.

Тем временем растопить в «Воке» 2 столовые ложки масла, добавить чеснок, лук и имбирь, помешивая, обжарить в течение 2 мин. Добавить грибы и продолжать обжаривать еще в течение 2 мин. Влить рыбный соус, 3–4 столовые ложки воды и высыпать зеленый лук. Перемешать. Дать немного покипеть. Выложить рыбу лопаточкой на абсорбирующую бумагу, чтобы она «отобрала» излишки масла. Затем переложить на подогретое блюдо и вылить на рыбу соус с грибами. Украсить кисточками из зеленого лука.

321. Яичница с креветками

продукты

2 ст. л. оливкового масла, 250 г нарезанных грибов, 1–2 ст. л. бренди, 400 г очищенных сырых креветок, 4 слегка взбитых яйца, 2 ст. л. мелко нарезанной петрушки, соль и черный молотый перец.

Время приготовления – 15 мин.

В широкой сковороде нагреть масло и положить в нее грибы. Побрызгать бренди, посолить, поперчить и готовить на относительно сильном огне, пока жидкость не начнет испаряться. Всыпать креветки и тушить, помешивая, в течение 2 мин. Убавить огонь до медленного, влить яйца, добавить петрушку и готовить, слегка помешивая, пока яйца почти затвердеют, но останутся сверху жидкими.

Подавать сразу же на подогретых тарелках.

322. Креветки с чесноком

продукты

2 ст. л. растительного масла, 5 мелко нарубленных зубчиков чеснока, 0,5 см ломтика свежего имбирного корня, очень тонко нарубленного, 14–16 крупных креветок, очищенных, но с хвостами, 2 ч. л. рыбного соуса, 2 ст. л. мелко нарубленных листьев кинзы, свежемолотый черный перец, листья салата-латука, сок лайма и нарезанный кубиками огурец – для сервировки.

Время приготовления – 15 мин.

Разогреть масло в сковороде «вок», положить чеснок и обжарить до коричневого цвета. Положить имбирь, размешать, жарить, помешивая, 30 с, затем добавить креветки и жарить, помешивая, 2–3 мин, до матовости. Влить рыбный соус, положить кориандр, 1–2 столовые ложки воды и много черного перца. Оставить кипеть 1–2 мин.

Подавать креветки на листьях салата-латука, сбрызнув соком лайма и обложив огурцом.

323. Яйца по-шотландски с анчоусами

продукты

150 г ветчины, 3 анчоуса, 5 яиц, 15 г сухарей, черный молотый перец, растительное масло, соль.

Время приготовления – 15 мин.

Анчоусы мелко нарубить и смешать с пропущенной через мясорубку ветчиной, добавить сухари, черный молотый перец и яйцо. Остальные яйца сварить вкрутую, очистить, обвалять в подготовленной массе и обжарить во фритюре.

Затем каждое яйцо разрезать вдоль и подать на гренке.

324. Караси жареные

продукты

2 карася, 1 отварная картофелина, 1 отварная морковь, 1 отварная свекла, мука для панировки, растительное масло, соль, черный молотый перец.

Время приготовления – 20 мин.

Карасей очистить, выпотрошить, промыть, посыпать солью, перцем. Панировать в муке и обжарить в масле.

Перед подачей на стол украсить розами из овощей.

СОВЕТ:

Чтобы на кухне меньше пахло рыбой, перед жаркой положите на сковороду сырую картофелину.

325. Судак со шпинатом

продукты

200 г филе судака, 200 мл сливок, 100 г шпината, соль, перец.

Время приготовления – 15 мин.

Нарезать филе судака. Обжарить шпинат. Добавить сливки. Положить кусочки судака. Готовое блюдо украсить сладким перцем и маслинами.

326. Креветки под кокосовым соусом

продукты

2 свежих красных перца чили, очищенных от семян и мелко нарубленных, 1 мелко нарубленная красная луковица, 1 толстый побег лимонного сорго, мелко нарубленный, 2,5 см корня имбиря, мелко нарубленного, 1 ч. л. молотой куркумы, 250 мл (1 стакан) кокосового молока; 14–16 сырых средиземноморских (королевских) креветок, очищенных от панцирей и жилок, 8 листьев базилика, 2 ч. л. сока лимона, 1 ч. л. рыбного соуса, 1 перо зеленого лука, нарезанное тонкими кольцами.

Время приготовления – 20 мин.

В небольшом блендере смешать чили, лук, лимонную траву и имбирь в однородную массу. Переложить ее в «вок» и разогреть, помешивая, 2–3 мин. Добавить куркуму и 125 мл (1/2 стакана) воды, размешать, довести до кипения и тушить на медленном огне 3–4 мин, пока большая часть воды не выпарится.

Добавить кокосовое молоко и креветки, размешать и тушить на медленном огне, периодически помешивая, около 4 мин, пока креветки не станут упругими и не порозовеют. Положить листья базилика, добавить сок лимона и рыбный соус. Разбросать по поверхности блюда кольца лука.

327. Моллюски с соево-кунжутным соусом

продукты

1 кг моллюсков в раковинах, 1 ч. л. морской соли, 4 перышка мелко нарезанного зеленого лука, 3 см свежего очищенного и мелко нарубленного имбирного корня, 4 ст. л. темного соевого соуса, 1 ч. л. полусухого хереса, 2 ст. л. кунжутного масла.

Время приготовления – 20 мин.

Довести до кипения подсоленную воду, засыпать в нее очищенные и вымытые моллюски и кипятить 10 мин до тех пор, пока раковины не откроются. Слить воду и отломить верхнюю створку рако-вин.

Посыпать каждый моллюск зеленым луком и имбирем. Смешать соевый соус, херес и кунжутное масло и влить немного полученной смеси в каждую раковину.

328. Стейк рыбный хунаньский

продукты

2 1/2 стакана растительного масла, 4 куска трески (по 200 г каждый), 4 нарезанных перышка зеленого лука, 2 ч. л. кунжутного масла.

Для соуса: 4 сушеных зимних гриба, вымоченных в горячей воде в течение 20 мин; 2 тонко нарезанные средние луковицы; 3 ломтика свежего очищенного и тонко нарезанного имбирного корня; 2 толченых зубчика чеснока; 2 ст. л. нарезанного маринованного китайского редиса; 3 сушеных красных чили; 3/4 стакана китайского куриного бульона; 3 ст. л. темного соевого соуса; 2 ст. л. коричневого сахара; 2 ч. л. морской соли; 4 ст. л. рисового вина или сухого хереса.

Время приготовления – 20 мин.

Нагреть масло в сковороде «вок» до появления легкого дымка. Положить 2 куска рыбы и жарить во фритюре по 1,5 мин с каждой стороны. Снять, просушить на абсорбирующей бумаге и держать в тепле. Аналогичным образом обжарить оставшиеся стейки.

Вылить масло из сковороды, оставив 3 столовые ложки. Положить в нее все ингредиенты для соуса и кипятить при помешивании, пока жидкость не упарится наполовину. Уменьшить огонь до слабого кипения, добавить рыбу и тушить, время от времени переворачивая, в течение 5 мин.

Переложить рыбу на подогретое блюдо, полить соусом, посыпать зеленым луком и побрызгать кунжутным маслом.

329. Креветки по-сычуаньски

продукты

500 г разделанных сырых креветок; 2 ст. л. растительного масла; 1 толченый зубчик чеснока; 1 мелко нарезанный маленький свежий чили, очищенный от семян (по желанию); 1 1/2 ч. л. соуса чили; 1/4 ч. л. кукурузной муки (крахмала); 1/4 ч. л. морской соли; 1/4 ч. л. коричневого сахара; 2 ст. л. китайского куриного бульона.

Время приготовления – 20 мин.

Довести до кипения подсоленную воду в большой кастрюле, всыпать креветки, прокипятить 1 мин, затем слить воду. Нагреть масло в сковороде «вок», добавить чеснок и чили и жарить при непрерывном помешивании в течение 30 с. Добавить соус чили и жарить еще в течение 3 мин.

В маленькой миске смешать кукурузную муку, бульон, сахар и соль до получения однородной смеси, затем добавить ее в сковороду. Довести до кипения, постоянно помешивая, затем продолжать держать на медленном огне, пока соус не загустеет. Добавить креветки и слегка нагревать в течение 2 мин.

ПОЛЕЗНЫЕ ЗАМЕТКИ:

Креветки – непревзойденный источник витаминов и микроэлементов. В составе мяса креветок большое количество белковых аминокислот, цинка, йода, железа, фосфора и магния. Из креветок готовят различные салаты и холодные закуски, вторые блюда, супы.

330. Рыба, жаренная с имбирем

продукты

2 ст. л. кукурузной муки (крахмала), 1/2 ч. л. молотого имбиря, 1 ст. л. молотой морской соли, 750 г нарезанного кубиками филе пикши или другой плотной белой рыбы, 3 ст. л. арахисового масла, 2,5 см очищенного и мелко нарезанного свежего имбирного корня, 4 тонко нарезанных перышка зеленого лука, 1 ст. л. уксуса «чинь-кьянь» или красного винного уксуса, 2 ст. л. рисового вина или сухого хереса, 3 ст. л. темного соевого соуса, 1 ч. л. сахара, 3 ст. л. свежего апельсинового сока.

Время приготовления – 20 мин.

Смешать кукурузную муку, молотый имбирь и соль, добавить по частям рыбу, чтобы она равномерно покрылась мукой.

Нагреть масло в сковороде «вок». Положить рыбу и жарить 4 мин, время от времени осторожно переворачивая, пока рыба не подрумянится. Смешать остальные ингредиенты, налить их в сковороду, убавить огонь, накрыть крышкой и жарить в течение 4 мин.

331. Рыба в пряном отваре

продукты

1 кг рыбы, 2 моркови, 2 луковицы, 500 мл огуречного рассола, перец, лавровый лист, соль по вкусу.

Время приготовления – 20 мин.

Рыбу нарезать на порции, уложить в сотейник в один ряд кожей вверх, залить горячим пряным отваром, довести до кипения и варить под крышкой на маленьком огне 10–15 мин.

Для приготовления пряного отвара морковь и лук, нарезанные дольками, перец и лавровый лист залить холодной водой, посолить и довести до кипения, затем добавить огуречный рассол и снова вскипятить.

332. Рыба в кляре

продукты

500 г филе трески, 2 яйца, 3 ст. л. муки, 100 мл молока, 1 ч. л. растительного масла, 100 г смальца, соль.

Время приготовления – 20 мин.

Яйца растереть с мукой и разбавить молоком. Добавить подсолнечное масло. Рыбное филе окунуть в кляр и обжарить на сковороде с кипящим смальцем.

Подавать с овощными салатами.

СОВЕТ:

Тяжелый запах морской рыбы можно удалить, если оставить ее на 2–3 ч под нарезанным луком. Можно также натереть ее разрезанным лимоном.

333. Судак в кляре

продукты

95 г филе судака, 40 мл оливкового масла, соль, перец.

Для кляра: 40 мл молока, 40 г пшеничной муки, 2 мл растительного масла, 1 яйцо.

Время приготовления – 20 мин.

Нарезать филе судака на куски. Посолить, поперчить. Обвалять в муке.

Приготовить кляр. Опустить рыбу в кляр и жарить.

334. Цветы из кальмара со сладким перцем

продукты

2 1/2 стакана арахисового масла, 500 г разделанного кальмара, 2 ломтика очищенного и мелко нарезанного свежего имбирного корня, 1 нарезанный на квадратики размером 2,5х2,5 см большой сладкий зеленый перец, 1 ч. л. морской соли, 1 ст. л. темного соевого соуса, 1 ч. л. рисового уксуса, 1/2 ч. л. коричневого сахара, молотый черный перец, 1 ч. л. кунжутного масла.

Время приготовления – 20 мин.

Нагреть масло в сковороде «вок» до появления дымка, положить кальмаров и жарить 1 мин. Вынуть и дать стечь маслу. Слить масло из сковороды, оставив 1 столовую ложку, добавить имбирь и зеленый перец и жарить, помешивая, 5 мин, пока перец не станет мягким.

Всыпать остальные ингредиенты, за исключением кунжутного масла, довести до кипения при помешивании, уменьшить огонь, затем добавить кальмаров и прогреть. Переложить на подогретое блюдо и побрызгать кунжутным маслом.

335. Рыба в зеленом соусе

продукты

3 ст. л. оливкового масла, 4 куска хека или трески (по 170 г каждый), 0,5 мелко нарезанной луковицы, 3 мелко нарезанных зубчика чеснока, 1/2 стакана рыбного бульона, 2 ст. л. мелко нарезанной петрушки, 100 г поджаренных очищенных миндальных орехов, соль и свежемолотый черный перец, веточки укропа.

Время приготовления – 20 мин.

Разогреть масло в сковороде, положить рыбу и обжарить ее в течение 2 мин с каждой стороны. Аккуратно переложить рыбу на подогретое блюдо, накрыть крышкой и сохранить теплой. Добавить лук в оставшееся на сковороде масло и жарить в течение 3 мин, затем влить бульон, всыпать петрушку и миндаль. Тушить в течение 3 мин до легкого загустения.

Переложить смесь в миксер или кухонный комбайн и взбить до однородного состояния. Посолить и поперчить. Положить рыбу обратно в сковороду, полить сверху соусом и тушить в течение 1–2 мин.

Подавать, украсив укропом.

336. Рыба с имбирем

продукты

6 ст. л. растительного масла, 1 кг целой белой рыбы или кусок рыбы (треска, окунь или морской окунь), 1 небольшая луковица, мелко нарезанная, 6 стрелок зеленого лука, тонко нарезанных; 2 зубчика чеснока, мелко нарезанных, 1 ст. л. свежего корня имбиря, натертого на терке, 2 ст. л. рыбного соуса, 1,5 ст. л. светлого соевого соуса, 1 ч. л. измельченного пальмового сахара, 1 ст. л. тамариндовой воды, свежемолотый черный перец, веточки кориандра.

Время приготовления – 20 мин.

Раскалить 4 столовые ложки масла в глубокой широкой сковороде на среднем огне. Выложить туда рыбу и поджаривать в течение 5 мин, пока она не подрумянится и слои рыбы не начнут легко отделяться ножом, а затем еще примерно на 5 мин перевернуть на другую сторону. Тем временем раскалить оставшееся масло в небольшой кастрюле для соуса на умеренном огне, добавить лук и, помешивая, обжаривать, пока не подрумянится. Когда рыба будет готова, выложить ее на абсорбирующую бумагу, чтобы она «отобрала» излишки масла, а затем переложить на подогретую тарелку и накрыть, чтобы сохранить теплой.

Выложить в глубокую широкую сковороду зеленый лук, чеснок и имбирь. Обжаривать, помешивая, в течение 2–3 мин, а затем вылить в сковороду рыбный соус, соевый соус, воду тамаринда и добавить пальмовый сахар. Перемешать. Подержать сковороду на огне в течение 1 мин, приправить смесь черным перцем, а затем вылить ее на рыбу.

Посыпать обжаренным луком и украсить веточками кинзы.

337. Рыба с лимонным сорго

продукты

2 ст. л. растительного масла, 1 плоская рыба (палтус или камбала), выпотрошенная и очищенная, 4 зубчика чеснока, мелко нарезанных, 2 стручка свежего красного перца чили без семян, мелко нарезанных, 1 нарезанная луковица красного лука-шалота, 4 1/2 ст. л. лимонного сока, 1/2 ч. л. пальмового сахара, 1 1/2 ст. л. мелко нарубленной лимонной травы, 2 ч. л. рыбного соуса, декоративные «цветы» из чили.

Время приготовления – 25 мин.

Растопить масло в глубокой сковороде, выложить в нее рыбу сначала кожей вниз и обжаривать в течение 3–5 мин, пока рыба не подрумянится, а затем еще 3–5 мин другую сторону. Выложить рыбу специальной лопаточкой на подогретую тарелку, накрыть, чтобы сохранить теплой. Добавить чеснок в сковороду и поджарить, помешивая, пока не подрумянится.

Добавить перец, лук, лимонный сок, сахар, лимонную траву и рыбный соус, перемешать. Оставить на 1–2 мин прокипеть.

Полить рыбу приготовленной смесью и украсить «цветками» из чили.

338. «Морские сокровища»

продукты

2 ст. л. кукурузной муки, 1 яичный белок, 200 г разделанных сырых креветок, 200 г разделанного кальмара, 200 г морских гребешков без раковин, нарезанных ломтиками, 2 ст. л. арахисового масла, 1 нарезанная тонкими ломтиками средняя морковь, 2 нарубленных черенка сельдерея; 2,5 см очищенного и мелко нарезанного свежего имбирного корня, 3 толченых зубчика чеснока, 4 мелко нарезанных перышка зеленого лука, 1/2 стакана китайского куриного бульона, 1 ч. л. морской соли, 1 ст. л. рисового вина или сухого хереса, 1 ч. л. рисового уксуса.

Время приготовления – 20 мин.

Смешать кукурузную муку (крахмал) и яичный белок до консистенции жидкого теста. Обмакнуть по отдельности креветки, кусочки кальмара и морские гребешки в тесто, дать излишкам стечь. Оставшееся тесто сохранить. Нагреть масло в сковороде «вок», добавить креветки, кусочки кальмара, морские гребешки, сельдерей и морковь: жарить в течение 3 мин, затем подсушить на абсорбирующей бумаге. Вылить масло из сковороды, оставив 1 столовую ложку. Положить оставшиеся ингредиенты и довести до кипения. Уменьшить огонь до медленного кипения, добавить морепродукты и овощи и жарить, слегка помешивая, 2 мин.

Если соус жидковат, добавить еще 1 чайную ложку теста.

339. Рыба белая по-итальянски

продукты

4 куска филе белой рыбы по 100 г, 500 г помидоров черри, 50 г черных маслин, 25 г кедровых орехов, оливковое масло, базилик, соль, перец.

Время приготовления – 25 мин.

Разогреть духовку до 180 °С. Взять филе, приправить солью и перцем. Нагреть 1 столовую ложку оливкового масла в большой сковороде и обжарить филе в течение 2–3 мин, до хрустящей корочки. Филе переложить на противень. Разрезать помидоры пополам, выложить на рыбу. Нарезать маслины, положить на помидоры, затем добавить 25 г кедровых орехов. Поставить противень в духовку и запекать 12–15 мин.

Достать из духовки, посыпать базиликом. Разложить по тарелкам и побрызгать оливковым маслом.

340. Ишхан хашац (тушеная рыба)

продукты

250 г форели, 50 мл воды, 40 г зелени эстрагона (со стеблями), 5 г соли.

Время приготовления – 25 мин.

Очищенную и выпотрошенную рыбу посыпать солью и припустить в воде с эстрагоном на слабом огне в течение 15 мин. Готовую рыбу переложить на блюдо, покрыть влажной салфеткой и поставить в холодном месте.

Подавать, украсив веточками эстрагона.

341. Голубцы рыбные

продукты

600 г филе трески, 1 кочан капусты, 250 мл воды, 100 г шпика, 2 луковицы, 125 мл сухого белого вина, 4 ч. л. майорана, томатный соус, лимонный сок, паприка, соль.

Время приготовления – 20 мин.

Капусту разделить на отдельные листья, вымыть и 12 листьев положить в стеклянную кастрюлю. Посолить, влить 100 мл воды, закрыть кастрюлю крышкой и варить 5 мин, после чего листья вынуть и просушить. Филе посыпать солью, паприкой и майораном. Три капустных листа положить один на другой.

Распределить рыбу по порциям, разложить на листья, свернуть голубцы и перевязать их нитками. Шпик нарезать кубиками, смешать с нарезанным луком, положить в кастрюлю и поджарить. На шпик положить голубцы, налить воду и вино, закрыть кастрюлю крышкой и тушить. Затем вынуть голубцы и подавать с томатным соусом.

342. Рыба, припущенная в молоке

продукты

500 г отварной рыбы, 2 стакана молока, 4 луковицы, 3 ст. л. растительного масла, соль и специи по вкусу.

Время приготовления – 25 мин.

Куски филе уложить в посуду, переслаивая нарезанным полукольцами репчатым луком, добавить соль, специи, залить молоком и припустить 20–25 мин.

Подавать рыбу с соусом, в котором она припускалась, с отварным картофелем или картофельным пюре.

343. Осетрина по-итальянски

продукты

400 г осетрины, 10 г репчатого лука, 30 г сливочного масла, 40 г помидоров, 30 мл белого вина, 50 г макарон, 20 г сыра, 5 мл томатного соуса, 20 г лимона, соль.

Время приготовления – 25 мин.

Филе осетрины без кожи и хрящей нарезать порционными кусками и припустить в белом вине с мелко нарезанным луком, мелко нарезанными и слегка обжаренными помидорами. Макароны отварить, припустить в масле и посыпать тертым сыром.

При подаче рыбу полить соком, в котором она тушилась, добавив в него масло, лимон и острый томатный соус. На гарнир подать макароны.

ПОЛЕЗНЫЕ ЗАМЕТКИ:

Для жирной рыбы (палтус, камбала) рекомендуются кисловатые соусы – томатный, луковый, белый: соусы к такой рыбе, как хек, треска, скумбрия, ставрида, должны содержать сметану, масло, яйца. Можно использовать майонез.

344. Рыба кисло-сладкая

продукты

4 куска филе пикши (по 200 г каждый), 2 ст. л. кукурузной муки (крахмала), 1/2 ч. л. морской соли, 1 взбитый яичный белок, 2 1/2 стакана растительного масла.

Для соуса: 1 ст. л. коричневого сахара, 2 ст. л. рисового уксуса, 1 ст. л. китайского куриного бульона, 1 ст. л. соуса чили, 2 ст. л. свежего апельсинового соуса, 1 ст. л. кукурузной муки, разбавленной водой.

Время приготовления – 25 мин.

На тарелке смешать соль и кукурузную муку, затем обвалять рыбу, стряхнув излишки. Окунуть каждый кусок филе в яичный белок. Нагреть масло в сковороде «вок». Добавить рыбу и жарить во фритюре 5 мин, до золотистого цвета. Подсушить на абсорбирующей бумаге и хранить в тепле.

В кастрюле средних размеров смешать ингредиенты для соуса, довести до кипения, помешивая. Переложить на подогретое блюдо и полить соусом.

345. Осетрина с беконом

продукты

150 г филе осетрины, 50 г бекона, 50 г спаржи, 50 г лимона, 20 г маслин, 50 мл оливкового масла, 50 г китайской капусты.

Время приготовления – 25 мин.

Нарезать филе осетрины на кусочки. Завернуть эти кусочки в бекон. Обжарить на оливковом масле. Готовое блюдо украсить китайской капустой, спаржей, лимоном, оливками.

ПОЛЕЗНЫЕ ЗАМЕТКИ:

Чем тоньше и нежнее вкус натуральной рыбы, тем меньше специй следует применять для ее приготовления. Форель и осетровую рыбу можно готовить совсем без специй.

346. Котлеты рыбные по-японски

продукты

130 г филе трески, 5 г кукурузной муки, 1 яйцо, 5 мл десертного вина, 5 г сахара, 10 мл растительного масла, перец, соль по вкусу.

Время приготовления – 25 мин.

Рыбное филе пропустить через мясорубку, смешать с кукурузной мукой, желтком, вином, взбитым с сахаром белком. Вылить массу на сковороду с маслом и обжарить с обеих сторон до золотистого цвета. Охладив, разрезать на полоски.

Отдельно подавать зеленый салат.

347. Рыба с соусом чили

продукты

1 плоская рыба (камбала или палтус), выпотрошенная и очищенная, растительное масло для смачивания рыбы кисточкой, 2 ч. л. растительного масла, 3 небольших сухих стручка красного перца чили, разрезанных пополам вдоль, 2 зубчика чеснока, мелко нарезанных, 1 ч. л. рыбного соуса, 1/3 стакана тамариндовой воды, 1 ч. л. пальмового сахара.

Время приготовления – 20 мин.

Разогреть гриль. Взять кисточку, слегка смочить рыбу маслом и обжаривать на рашпере в течение 4 мин, пока рыба слегка не подрумянится и слои не начнут легко отделяться кончиком ножа, а затем еще примерно 4 мин, перевернув на другую сторону. Выложить рыбу лопаточкой на подогретое блюдо и накрыть, чтобы сохранить теплой.

В маленькой кастрюле раскалить растительное масло, добавить перец чили и чеснок, обжаривать в течение 1 мин. Добавить остальные ингредиенты, перемешать и обжаривать в кипящем масле еще 2–3 мин, пока смесь слегка не загустеет. Затем выложить ее ложкой поверх рыбы.

348. Осетрина с каперсами

продукты

200 г филе осетрины, 50 г каперсов, 200 мл сливок, 50 мл лимона, 20 мл оливкового масла, соль.

Время приготовления – 25 мин.

Нарезать филе осетрины на кусочки. Посолить. Обвалять их в муке. Жарить на оливковом масле.

Для соуса: в кипящие сливки добавить каперсы. Готовым соусом полить жареную осетрину. Украсить дольками лимона.

349. Омар по-кантонски

продукты

1,5 кг омара, 2 ст. л. арахисового масла, 1 см очищенного и натертого свежего имбирного корня, 4 крупно нарезанных перышка зеленого лука, 1 ч. л. морской соли, 3/4 стакана китайского куриного бульона, 2 ст. л. темного соевого соуса, 2 ст. л. рисового вина или сухого хереса.

Время приготовления – 25 мин.

Вонзить острие большого тяжелого ножа в нижнюю часть головы омара и двигать им по направлению к хвосту, чтобы разрезать омара надвое. Осторожно удалить и выбросить голову и черную нитку кишки. Разбить клешни.

Нагреть масло в сковороде «вок» на среднем огне, положить разделанного омара, накрыть крышкой и жарить 4 мин. Вынуть и подсушить на абсорбирующей бумаге. Вылить масло из сковороды, оставив 1 столовую ложку. Положить в сковороду оставшиеся ингредиенты и довести до кипения, вновь положить куски омара, накрыть крышкой и тушить на медленном огне 5 мин. Выложить омара на подогретое блюдо и полить соусом.

350. Гуляш из сельди по-шотландски

продукты

150 г свежей сельди, 80 г репчатого лука, 20 г муки, красный молотый перец, сок лимона, зелень петрушки, соль.

Время приготовления – 30 мин.

Из сельди удалить кости, сбрызнуть ее соком лимона и нарезать кубиками. Лук мелко нарубить, посыпать мукой и обжарить, затем добавить немного воды, соль, молотый красный перец и тушить 10–15 мин, до получения густого соуса. В соус положить кубики сельди, зелень петрушки и кипятить на слабом огне до готовности.

351. Дим-сум из креветок

продукты

Для начинки: 450 г очищенных и размолотых сырых креветок, 120 г нарубленных консервированных ростков бамбука, 4 ст. л. воды, 2 ст. л. соевого соуса, 2 ст. л. китайского рисового вина, 1/2 ст. л. сахара, 1/2 ст. л. кунжутного масла, немного перца, 1 1/2 ст. л. кукурузной муки (крахмала).

Для теста: 2 3/4 стакана пшеничной муки, 1/2 стакана горячей воды, 1/3 стакана холодной воды, 1 ст. л. растительного масла.

Время приготовления – 25 мин.

Высыпать 2 стакана муки в миску, сделать в центре углубление. Влить в него, помешивая, сначала горячую воду, а затем добавить холодную воду и масло. Хорошо вымесить тесто руками. Чтобы оно не прилипало к рукам, обмакнуть руки в муку. Раскатать тесто в длинную колбаску и разрезать на 30 порций. Посыпать скалку мукой и раскатать каждую порцию в тонкий кружок диаметром 5 см. На середину каждого кружка положить порцию начинки. Соединить две стороны и защипнуть их по типу вареников.

Положить на дно пароварки влажную салфетку. Поместить решетки с дим-сумом в 2,5 см друг от друга.

Готовить на сильном огне в течение 5 мин. Снять и сразу подавать на стол.

352. Ишхан хоровац (форель на вертеле)

продукты

190 г мелкой форели, 20 мл гранатового сока, 5 г сливочного масла, петрушка, перец, соль.

Время приготовления – 25 мин.

Рыбу выпотрошить со стороны головы, не разрезая брюшко, промыть, посыпать солью и перцем. Обработанные тушки надеть на шпажку и жарить над раскаленными углями, периодически смазывая маслом.

При подаче полить соком граната, на гарнир подавать зелень или овощи.

353. Брокколи с креветками

продукты

3 ст. л. арахисового масла, 4 мелко нарубленных зубчика чеснока, 1 свежий красный перец чили, очищенный от семян и тонко нашинкованный, 450 г очищенной брокколи, нарезанной по диагонали ломтиками по 2,5 см, 115 г вареных очищенных креветок, 1 ст. л. рыбного соуса, 1/2 ч. л. колотого пальмового сахара. «цветы» из чили для сервировки.

Время приготовления – 25 мин.

Разогреть масло в сковороде «вок», добавить чеснок и обжарить, периодически помешивая, чтобы чеснок начал менять цвет. Добавить чили и жарить еще 2 мин. Быстро положить и размешать брокколи. Жарить, помешивая, 3 мин. Убавить огонь, накрыть «вок» крышкой и жарить еще 4–5 мин, чтобы капуста приготовилась, но еще сохраняла хрустящую корочку. Снять крышку, добавить креветки, рыбный соус и сахар, перемешать, подавать, украсив «цветами» из чили.

354. Рис жареный с мясом краба

продукты

1 1/2 стакана длиннозерного риса, 3 взбитых яйца, 100 г консервированного мяса краба, 2 ст. л. растительного масла, 200 г бобовых ростков, 1 ст. л. светлого соевого соуса, 6 перышек мелко нарезанного зеленого лука, 1 ч. л. кунжутного масла.

Время приготовления – 30 мин.

Сварить рис в большом объеме воды в течение 15 мин до мягкого (но не разваренного) состояния. Слить и промыть кипящей водой. Смешать яйца и мясо краба вместе с жидкостью. Приготовить китайский омлет и нарезать его на полоски.

Нагреть масло в сковороде «вок», положить ростки бобов и жарить 1 мин. Затем вынуть и поставить в теплое место. Добавить рис и жарить при помешивании в течение 3 мин. Затем влить соевый соус и оставить на огне еще на 2 мин. Добавить бобовые ростки, полоски омлета и зеленый лук и дожарить еще 2–3 мин.

Подавать, сбрызнув кунжутным маслом.

355. Окунь морской запеченный

продукты

2 очищенных морских окуня, около 1 кг каждый; соль и свежемолотый черный перец; 4 растертых зубчика чеснока; 2 веточки мелко нарезанной петрушки; 4 ст. л. оливкового масла; сок 1 лимона; 1/2 стакана сухого белого вина; фенхель; ломтики лимона.

Время приготовления – 30 мин.

Нагреть духовку до 190 °С. Посолить и поперчить рыбу. Положить ее в неглубокое огнеупорное блюдо. Посыпать петрушкой и чесноком. Полить оливковым маслом, соком лимона и вином.

Запекать рыбу в духовке в течение 20 мин, пока она не начнет легко расслаиваться.

Подавать, украсив фенхелем и ломтиками лимона.

356. Карп из Желтой реки

продукты

1 кг очищенного и выпотрошенного карпа, 2 ч. л. морской соли, по 2 ст. л. пшеничной и кукурузной муки, 5–6 ст. л. холодной воды, 2 1/2 стакана арахисового масла.

Для соуса: 1 ст. л. кукурузной муки (крахмала), 2 ст. л. коричневого сахара, 4 ст. л. рисового уксуса, 1 ст. л. темного соевого соуса, 2 ст. л. рисового вина или сухого хереса, 6 ст. л. воды.

Время приготовления – 30 мин.

Сделать 6 крестообразных надрезов на каждой стороне рыбы так, чтобы получилась «сеточка». Посолить рыбу внутри и снаружи. Смешать вместе пшеничную и кукурузную муку (крахмал), затем, помешивая, постепенно вливать воду до получения жидкого теста. Полить им рыбу, равномерно распределяя его по тушке. Дать стечь излишкам теста. Нагреть масло в сковороде «вок», осторожно погрузить рыбу и жарить 10 мин до подрумянивания. Вынуть рыбу, подсушить на абсорбирующей бумаге и поместить на подогретое блюдо.

Чтобы приготовить соус, в маленькой кастрюле нагреть 2 столовые ложки оставшегося масла. Смешать кукурузную муку, сахар, уксус, соевый соус, рисовое вино или сухой херес и воду. Влить в кастрюлю и готовить на среднем огне, помешивая, пока не загустеет. Полить соусом рыбу.

357. Рыба под острым соусом

продукты

4 потрошеные рыбные тушки (макрели, форели), 4 веточки укропа, 4 ломтика лимона, 1/4 стакана растительного масла, 4 нарезанных пера зеленого лука, 1 см натертого свежего корня имбиря, 1 толченый зубчик чеснока, 1 ч. л. горчичного семени, немного кайенского перца, 3 ч. л. пюре из тамаринда, 6 ч. л. томатной пасты, веточки укропа, ломтики лимона для украшения.

Время приготовления – 30 мин.

Обмыть рыбу и промокнуть бумажными салфетками. Отбить с обеих сторон, вложить веточку укропа и ломтик лимона в каждую тушку. Нагреть 2 столовые ложки масла в маленькой кастрюле. Положить лук и жарить, помешивая, 2–3 мин, пока он не станет мягким. Добавить имбирь, чеснок и горчичное семя и жарить еще 1 мин, пока горчица не начнет лопаться.

Положить кайенский перец, пюре из тамаринда, томатную пасту, налить 1/4 стакана воды и перемешать. Довести до кипения и тушить на медленном огне без крышки в течение 5 мин, чтобы смесь слегка загустела. Тем временем разогреть гриль. Положить рыбу на решетку гриля, намазать ее оставшимся маслом и жарить по 5 мин с каждой стороны, периодически поливая маслом, пока рыба не начнет легко отделяться от костей.

Подавать ее горячей, полив соусом и украсив укропом и ломтиками лимона.

358. Рыба в кокосовом молоке с имбирем

продукты

4 ст. л. растительного масла; 1 нарезанная луковица шалота, 4-сантиметровый кусочек имбиря, мелко нарезанный, 2 стебля лимонного сорго, мелко нарезанных, маленький стручок свежего красного перца чили без семян, мелко нарезанный, 125 мл (1/2 стакана) кокосового молока, 2 ч. л. рыбного соуса; 5 веточек кинзы, около 350 г филе белой рыбы типа палтуса, 1 нарезанная небольшая луковица, свежемолотый черный перец.

Время приготовления – 30 мин.

Раскалить 1 столовую ложку масла в глубокой широкой сковороде, добавить шалот, имбирь, лимонное сорго и перец-чили. Спассеровать в течение 3 мин. Выложить содержимое сковороды в небольшую чашку, добавить кокосовое молоко, рыбный соус и стебли веточек кинзы. Хорошо перемешать. Выложить рыбу в жаропрочное неглубокое круглое блюдо и залить приготовленным пряным соусом. Накрыть блюдо крышкой, поставить на кастрюлю с кипящей водой и держать на пару в течение 8–10 мин, пока мясо рыбы не разварится.

Тем временем раскалить оставшееся масло в глубокой широкой сковороде на умеренном огне, добавить лук и, помешивая, обжарить, пока не подрумянится. Ложкой с отверстиями выложить лук на абсорбирующую бумагу, чтобы она «отобрала» излишки масла. В течение нескольких секунд обжарить в масле листья кориандра, а затем также выложить из сковороды на бумагу. Обсыпать рыбу жареным луком и листьями кинзы и хорошо поперчить.

359. «Золотые свертки»

продукты

115 г мелко нарубленных вареных очищенных креветок, 55 г мелко нарубленных консервированных водяных каштанов, 2 тонко нашинкованные стрелки зеленого лука (только белая часть), 1 ч. л. рыбного соуса, свежемолотый черный перец, 16 вонтонов, растительное масло для фритюра, соус для обмакивания, веточки кинзы для сервировки.

Время приготовления – 30 мин.

Смешать в миске креветки, водяные каштаны, лук, рыбный соус и черный перец. Для каждого свертка положить немного креветочной смеси в середину каждого вонтона. Смочить края оболочек водой, затем завернуть начинку в маленький сверток. Слепить края, чтобы они склеились.

Разогреть масло в сковороде «вок» до 190 °С. Сложить свертки порциями и жарить по 2–3 мин, чтобы они стали золотистыми и хрустящими. Переложить готовые свертки шумовкой на кухонную салфетку, обсушить.

Подавать горячими с соусом. Украсить блюдо веточками кинзы.

360. Палтус с грибами

продукты

400 г палтуса, 100 г отварных грибов, 100 г сладкого перца, 50 г маслин и оливок, 40 г лимона, 50 г петрушки, соль, перец.

Время приготовления – 30 мин.

Нафаршировать палтус отварными грибами. Поставить в духовку на 30 мин при температуре 180 °С. Нарезать лимон.

Готовое блюдо украсить лимоном, маслинами и сладким перцем.

361. Рулет картофельный с мидиями

продукты

500 г готовых мидий, 50 г сливочного масла, 500 г картофельного пюре, 3 ст. л. муки, 1 яйцо, 2 ст. л. мелко нарезанного укропа.

Время приготовления – 30 мин.

В картофельное пюре добавить муку, яйцо, 25 г масла, все перемешать и раскатать в круглую лепешку. В середину положить мидии, добавить оставшееся масло и, защипнув края, разровнять. Положить на противень и поставить в духовой шкаф на 20 мин.

Подавать готовое блюдо, посыпав сверху укропом.

362. Рыба «Пьяная»

продукты

2 ст. л. кукурузной муки (крахмала), 1 ч. л. соли, 500 г тонко нарезанного филе пикши или другой плотной белой рыбы, 1 слегка взбитый яичный белок, 2 1/2 стакана растительного масла, 2 ст. л. арахисового масла, 12 сушеных черных грибов.

Для соуса: 1 ст. л. кукурузной муки (крахмала), разведенной водой, 3 ст. л. китайского куриного бульона, 5 ст. л. рисового вина или сухого хереса, 1,5 ч. л. коричневого сахара.

Время приготовления – 30 мин.

Смешать кукурузную муку и соль. Сначала обвалять кусочки рыбы в муке, стряхнуть излишки, а затем погрузить их по отдельности в яичный белок. Дать излишкам стечь.

Нагреть масло в сковороде «вок» на среднем огне, добавить рыбу и обжаривать по 2 мин с каждой стороны: рыба должна оставаться белой. Вынуть рыбу, дать стечь маслу и поставить в теплое место.

В кастрюле средних размеров нагреть арахисовое масло, добавить грибы и жарить при помешивании 1 мин. Вынуть грибы и подсушить на бумаге.

Чтобы приготовить соус, смешать в миске все ингредиенты, вылить на сковороду и, доведя до кипения, варить на медленном огне, пока соус не загустеет. Осторожно добавить рыбу.

Перед подачей на стол выложить грибы на блюдо, положить на них кусочки рыбы и полить соусом.

363. Паста итальянская с соусом из мидий и креветок

продукты

По 500 г замороженных мидий и очищенных креветок, оливковое масло, несколько долек чеснока, макаронные изделия твердых сортов пшеницы (или рис).

Время приготовления – 30 мин.

Замороженные мидии бросить в кипящую воду на 5 мин, замороженные очищенные креветки – на 3 мин, откинуть на дуршлаг. На сковороде в небольшом количестве оливкового масла припустить мелко нарезанный чеснок, после чего выложить туда же мидии и креветки и помешивать в течение 3–5 мин, затем все это смешать со сваренными отдельно макаронными изделиями (вместо макаронных изделий можно использовать смесь из белого и дикого риса).

364. Рыба с имбирем

продукты

2 стручка свежего красного перца чили без семян, мелко нарезанных, 2 зубчика чеснока, мелко нарезанных, 1 стрелка зеленого лука (шалота), мелко нарезанная, 4 см имбиря, мелко нарезанного, 2 мелко нарезанных стебля лимонного сорго, 1 ст. л. рыбного соуса, 20 листьев базилика, 450 г белой рыбы без костей (палтус, треска, мерлуза), нарезанной кусочками по 2 см, банановые листья (по желанию).

Время приготовления – 30 мин.

Истолочь в ступке перец чили, чеснок, лук-шалот, имбирь, лимонное сорго и смешать с рыбным соусом. Вылить полученную смесь в чашку, добавить листья базилика и рыбу, перемешать. Разделить банановые листья на 3–4 части или взять фольгу. Завернуть рыбу в банановые листья или фольгу в виде аккуратных небольших пакетиков. Скрепить банановые листья деревянными палочками для коктейля (зубочистками), а если используете фольгу, края фольги сложить, загнуть и плотно прижать.

Выложить пакетики в паровую корзину, поставить ее на кастрюлю с кипящей водой и держать на пару в течение примерно 7 мин, пока рыба слегка не разварится.

365. Рыба малосольная

продукты

1 малосольная рыба, 7 вареных раков, зелень, 1 лимон.

Время приготовления – 30 мин.

Рыбу выпотрошить, освободить от костей, положить на блюдо, сбрызнуть соком лимона и украсить вареными раками и зеленью.

366. Рыба белая с лимонной корочкой

продукты

4 куска белой рыбы по 100 г, 50 г хлебных крошек, 1 лимон, 25 г тертого сыра «Пармезан», 50 г сливочного масла, оливковое масло, перец, соль.

Время приготовления – 30 мин.

Из лимона выжать сок, цедру натереть. Смешать хлебные крошки с цедрой, добавить сыр «Пармезан», нарезанную петрушку, соль и перец. Белую рыбу обжарить в небольшом количестве оливкового масла до мягкости. Перевернуть и посыпать смесью с крошками. Поставить сковороду на 2–3 мин в горячий гриль. Добавить 50 г сливочного масла с соком 1 лимона. Растопить в сковороде с рыбой и подавать на стол.

367. Треска отварная (в рассоле)

продукты

500 г рыбы, по 1 корню петрушки и моркови, специи для пряного отвара, 200 г огуречного рассола, 200 г томатного соуса.

Время приготовления – 30 мин.

В посуду с кипящим пряным отваром добавить огуречный рассол, нагреть его до кипения, положить в один ряд куски трески и варить 12–15 мин.

Перед подачей вареную рыбу вынуть шумовкой из отвара, положить кожей вверх на блюдо или тарелку, рядом с рыбой уложить отварной картофель, рыбу полить томатным соусом.

Таким способом можно приготовить камбалу, щуку, сома, налима.

368. Рыба паровая

продукты

700–800 г рыбы (судак, щука, карп, окунь морской, хек и других), 2 луковицы, 1–2 корня петрушки, специи, картофель для гарнира, 1 стакан томатного соуса, 1 стакан воды или бульона, пучок петрушки или укропа, соль, перец по вкусу.

Время приготовления – 30 мин.

Для приготовления паровой рыбы использовать специальную решетку, которую положить на дно кастрюли. Жидкость налить так, чтобы она не доставала до решетки с рыбой. Рыбное филе нарезать на куски, уложить на решетку кожей вниз, в один ряд, подлить горячую воду или бульон, посолить, добавить специи, нарезанные дольками лук, коренья, петрушку, плотно накрыть крышкой и варить на пару 10–15 мин. Огонь при этом должен быть слабый.

Полученный бульон использовать для приготовления соуса. Уложить рыбу на блюдо, рядом выложить отварной картофель. Рыбу посыпать зеленью петрушки или укропа.

369. Рыба жареная с клюквой

продукты

1 кг мелкой рыбы (пескари, караси), 600 г клюквы, 300 г меда, 1 стакан муки, 1–2 ст. л. растительного масла.

Время приготовления – 30 мин.

Рыбу очистить, выпотрошить, обвалять в муке и поджарить на раскаленной сковороде на масле. Клюкву размять, отжать сок, добавить в сок мед и упарить почти наполовину.

Жареную рыбу уложить на тарелку и облить клюквенным соком с медом.

370. Рыба, жаренная на решетке

продукты

2–3 тушки рыбы (скумбрия, лобань, форель, сельдь свежая, лещ, жерех), 2 ст. л. сливочного масла, 1 пучок зелени петрушки и укропа, 2 ст. л. каперсов, 1/4 лимона, соль – по вкусу.

Для соуса: 50 г сливочного масла, 2 яйца, зелень петрушки или укропа, лимонная кислота или сок 1 лимона.

Время приготовления – 30 мин.

На спинках очищенных и выпотрошенных целых тушек рыбы сделать по два косых продольных надреза с каждой стороны. В надрезы положить сливочное масло, растертое в ступке с каперсами. Положить рыбу на решетку и поставить в духовку с верхним обогревом или в электрогриль, предварительно поместив снизу противень. Обжаривать каждую сторону в течение 7–10 мин или до тех пор, пока рыба не подрумянится. Положить рыбу на тарелку, в собравшийся на противне сок выдавить немного лимонного сока, перемешать эту смесь и полить ею рыбу.

Приготовленную таким образом рыбу подать с соусом по-польски (в растопленное сливочное масло добавить сваренные вкрутую шинкованные яйца, рубленую зелень петрушки или укропа, лимонную кислоту или сок лимона).

371. Рыба, запеченная в фольге

продукты

1 кг рыбы, базилик (свежий или сушеный), тимьян, лимон.

Время приготовления – 30 мин.

Очищенную и разделанную на порционные куски рыбу посыпать специями по вкусу (лучше всего подходят свежий или сушеный базилик, тимьян). Затем каждый кусок в отдельности аккуратно завернуть в фольгу, выложить на противень и поставить в разогретую до 200–210 °С духовку. Время приготовления (в зависимости от величины кусков) – 15–20 мин. Перед подачей на стол рыбу вынуть из фольги. Сервируют с салатом из свежих овощей и половинкой лимона.

Приготовленная таким способом рыба наилучшим образом сохраняет свои вкусовые и питательные качества, в то время как при обычном обваривании она часто теряет вкус и становится жестковатой.

372. Тонкая лапша под соусом из тунца

продукты

2 зубчика чеснока, 300 г консервированного тунца в собственном соку, 400 г помидоров, 1 ст. л. оливкового масла, 1/2 ч. л. соли, 3 л воды, 1 ст. л. оливкового масла, 300 г тонкой лапши (феттучини), 1 пучок петрушки, несколько листочков базилика.

Время приготовления – 30 мин.

Чеснок очистить и мелко нарезать. Тунца обсушить и нарезать кусочками. Помидоры надрезать крестообразно, обдать кипятком, охладить, очистить и крупно нарезать мякоть, удалив плодоножку.

Разогреть оливковое масло и обжарить в нем чеснок до золотистого цвета. Добавить помидоры и тунца, приправить солью и потушить под крышкой на слабом огне 20 мин. Подсоленную воду с маслом довести до кипения, высыпать в нее лапшу, 1 раз тщательно перемешать и варить до готовности. Вымыть и обсушить петрушку, отделить листочки, порубить их и смешать с соусом из тунца.

Лапшу откинуть в сито и дать стечь, затем выложить в заранее нагретую миску, залить соусом из тунца и украсить листочками базилика.

373. Семга в фольге с луком

продукты

200 г филе семги, 1 головка репчатого лука, 50 г сливочного масла, 50 г укропа, соль, перец.

Время приготовления – 30 мин.

Нарезать семгу на куски. Нарезать лук кольцами. Положить на семгу лук и пучок укропа. Все завернуть в фольгу. Поставить в духовку на 20 мин при температуре 180 °С.

Готовое блюдо украсить лимоном, маслинами и сладким перцем.

Десерты

374. Салат из апельсинов и дыни

продукты

3 апельсина, 600 г дыни, 100 г отварного рассыпчатого риса, 1–2 ст. л. рубленых ядер грецких орехов, 3–4 ст. л. майонеза.

Время приготовления – 30 мин.

Апельсины почистить и разделить на дольки. Рис смешать с нарезанной кубиками дыней и дольками апельсина, посыпать грецкими орехами и полить майонезом.

ПОЛЕЗНЫЕ ЗАМЕТКИ:

Дыня содержит железо, калий, кальций и натрий. Ее рекомендуют принимать при истощении, малокровии, атеросклерозе и некоторых других сердечно-сосудистых заболеваниях. Дыня усиливает действие антибиотиков, снимая токсичность.

375. Салат из вишни с творогом

продукты

300 г маринованной вишни, 100 г изюма, 100 г маринованных яблок, 250 г творога, 150 мл сливок, вишневый сок, сахар, соль по вкусу.

Время приготовления – 10 мин.

Творог растереть, добавить сливки, немного соли и сахара. Массу хорошо размять до густоты сметаны. Если она слишком густая, разбавить вишневым соком.

Изюм вымыть в теплой воде, дать набухнуть и высушить. Яблоки нарезать кусочками. Из вишни удалить косточки.

Все компоненты салата смешать с творожным соусом и выложить в салатницу. Украсить вишней.

376. Салат из бананов и дыни

продукты

4 банана, 1 дыня (небольшая), 2 ст. л. меда, 2 ст. л. кислого сока, 2 ст. л. толченых орехов.

Время приготовления – 10 мин.

Бананы почистить и нарезать круглыми ломтиками, а дыню – 4-угольными ломтиками и вперемежку выложить на сервировочное блюдо.

Залить фрукты смесью меда с кислым соком, посыпать толчеными орехами.

377. Десерт из черешни с яблоками

продукты
4 яблока, 2 стакана черешни, 100 г сметаны.
Время приготовления – 15 мин.

Яблоки нарезать кубиками, перемешать с черешней (без косточек), залить сметаной.

378. Салат-коктейль из яблок с кефиром

продукты

350 г яблок, 50 г тертого хрена, сок 1 апельсина, 1 ч. л. сахара, 200 мл кефира, соль по вкусу.

Время приготовления – 10 мин.

Очищенные яблоки без сердцевины натереть на терке, смешать с тертым хреном, соком апельсина.

Посолить салат, добавить сахарный песок, кефир и охладить.

ПОЛЕЗНЫЕ ЗАМЕТКИ:

Яблоки полезны всем, особенно страдающим атеросклерозом, гипертонической болезнью, заболеваниями печени, почек и суставов. Этот фрукт широко используют при избыточном весе для проведения разгрузочных дней.

379. Салат из вишни и яблок

продукты

750 г вишни, 3 яблока, 3 ст. л. творога, 3 ст. л. сметаны, 2 ст. л. сахара, 1 ст. л. лимонного сока.

Время приготовления – 10 мин.

Вишню промыть и удалить косточки. Яблоки очистить и мелко нарезать.

Творог, сметану, сахар, лимонный сок смешать, слегка взбить и перемешать с вишней и яблоками.

Салат хорошенько охладить и подавать к столу.

380. Салат из груш и чернослива

продукты

4–5 груш (зимой – из компота), 1 стакан чернослива, 2–3 ст. л. ягодного сиропа, 2 небольшие веточки сельдерея, 100 г сыра (швейцарского или голландского), 100 г майонеза, 2–3 ст. л. толченых грецких орехов.

Время приготовления – 10 мин.

Очищенные спелые груши разрезать пополам и положить на блюдо.

Чайной ложечкой вырезать сердцевину, в углубления положить чернослив, сбрызнуть ягодным сиропом.

Сельдерей мелко нарезать, сыр натереть на крупной терке, перемешать с соусом и положить кучками между грушами.

Украсить салат толчеными орехами.

381. Туррон по-испански

продукты

250 г меда, 125 г сахара, 125 г грецких орехов, 2 белка, вафли (полуфабрикат).

Время приготовления – 20 мин.

Мед смешать с сахаром и проварить на слабом огне, помешивая, до пробы на «нитку» (капля сиропа в холодной воде образует ниточки). Снять с огня и влить, энергично размешивая, взбитые в пену белки. Добавить толченые орехи, размешать и теплой массой намазать слоем в 1 см половину вафель. Покрыть вафлями и дать просохнуть 2–3 дня при комнатной температуре.

Подавать, нарезав полосками.

382. Салат из черешни с яблоками

продукты

4 стакана черешни без косточек, 4 яблока, 200 г сметаны, 3 ст. л. сахара, 1 ч. л. ванильного сахара.

Время приготовления – 10 мин.

Яблоки почистить и нарезать тонкой соломкой. Перемешать с черешней.

Сметану, охладив, взбить в густую пену, перемешать с сахарным песком и ванильным сахаром, соединить с фруктами. Выложить в салатник горкой.

383. Салат-коктейль апельсиново-яблочный

продукты

25 г апельсинов, 25 г яблок, 10 мл апельсинового сиропа, 10 мл апельсинового сока или 20 мл безалкогольного напитка («Тархун», «Фанта»).

Время приготовления – 10 мин.

Мякоть апельсинов и яблок нарезать мелкими ломтиками и положить в бокал.

Налить туда же апельсиновый сироп, апельсиновый сок или любой безалкогольный напиток.

384. Салат яблочно-ореховый

продукты

100 г яблок, 150 г грецких орехов, 100 г корня сельдерея, 80 г майонеза, 40 г зеленого салата, перец, соль.

Время приготовления – 10 мин.

Яблоки помыть, очистить от кожицы и семян и нарезать небольшими кубиками. Нарезать сельдерей.

Грецкие орехи почистить, ошпарить кипятком и мелко изрубить.

Подготовленные продукты смешать, по вкусу добавить соль, перец и заправить майонезом.

Готовый салат украсить салатными листьями.

385. Салат из ежевики

продукты

400 г ягод ежевики, 100 г ядер грецких орехов.

Для соуса: 2 яичных желтка, 100 г сахара, лимонная цедра.

Время приготовления – 10 мин.

Ягоды ежевики перебрать, промыть, выложить в салатник и посыпать толчеными ядрами грецких орехов.

Взбить яичные желтки с сахаром, добавить немного натертой цедры лимона. Полученным соусом залить ягоды ежевики.

386. Салат из малины, персиков и дыни

продукты

400 г ягод малины, 300 г персиков, 300 г сладкой желтой дыни, 4 ст. л. сахара, лимонный сок по вкусу.

Время приготовления – 20 мин.

Малину почистить, промыть в дуршлаге в проточной воде и дать хорошо стечь.

Персики и дыню нарезать кусочками. Соединить с обсушенными ягодами малины, побрызгать лимонным соком и сахаром и осторожно перемешать.

Салат приготовить перед самой подачей на стол. Подать слегка охлажденным.

387. «Монтесума»

продукты
50 г шоколада, 150 мл молока.
Время приготовления – 20 мин.

Шоколад растопить в кастрюльке, влить молоко и дать трижды закипеть (всякий раз снимая с огня).

Взбить венчиком и подать горячим.

388. Полянички (булочки) из творога

продукты

600 г творога, 2 яйца, 1 ст. л. сливочного масла, 3 ст. л. пшеничной муки, 1 1/2 ст. л. сахара, 1 пакетик ванильного порошка.

Время приготовления – 25 мин.

Желтки, часть сливочного масла и сахар растереть до белого цвета, затем добавить протертый через сито творог, соль, ванильный порошок и растирать еще 8–10 мин. Хорошо растертый творог смешать с мукой и взбитыми белками, массу выложить на стол, посыпанный мукой, и сформовать полянички, обвалять их в муке и обжарить на сливочном масле до готовности.

Подавать полянички со сметаной.

389. Мусс из манго экзотический

продукты

450 г консервированных мандариновых долек, 450 г консервированного сока манго с мякотью, 1 3/4 стакана сливок, 45 г сухого желатина (порошка), 1/4 стакана воды, 4 яичных белка, 3 ст. л. коричневого сахара.

Время приготовления – 25 мин.

Отложить несколько мандариновых долек. Остальные измельчить в миксере, переложить в кувшин и налить столько воды, чтобы общий объем составлял 750 мл. Выложить смесь в большую кастрюлю, влить сок манго. Взбить крем до плотной консистенции и соединить с приготовленной смесью. Насыпать желатин в миску, залить водой и оставить размокать на 5 мин, затем поместить на водяную баню и мешать, пока желатин полностью не растворится. Снять миску с огня и охладить. Взбить белки яиц до плотной консистенции, затем всыпать сахар. Осторожно смешать с остальными ингредиентами мусса.

Подавать в десертных розетках, украшенных мандаринами.

390. Десерт из слив, яблок и земляники

продукты

200 г слив, 2 яблока, 1 стакан земляники, 200 мл сливок, сахар.

Время приготовления – 15 мин.

Из слив вынуть косточки и разрезать их на 4 части. Яблоки нарезать кубиками, смешать со сливами и добавить землянику. Влить сливки и посыпать сахарным песком.

391. Шарики из дыни в корзине из арбуза

продукты
1 дыня, 1 арбуз.
Время приготовления – 20 мин.

Из целого арбуза вырезать вазу в виде корзины и заполнить ее шариками, вырезанными из мякоти дыни.

392. Салат из слив и дыни

продукты

100 г слив, 1 маленькая дыня, 2 ст. л. толченых орехов, 2–3 ст. л. меда, 2 ст. л. кислого сока, 3/4 стакана сладкого сметанного соуса.

Время приготовления – 10 мин.

Дыню очистить, нарезать тонкими ломтиками и выложить на блюдо.

Из слив удалить косточки, разрезать плоды пополам.

Сливы и толченые орехи положить на кусочки дыни.

Сбрызнуть салат соком, в который предварительно добавлен мед.

При желании залить салат густым сладким сметанным соусом. Соус можно подать и отдельно.

393. Десерт из груш с сыром

продукты
4 груши, 100 г сыра, майонез, 2 ст. л. сметаны.
Время приготовления – 15 мин.

Груши нарезать тонкими ломтиками.
Натереть сыр, все перемешать.
Заправить майонезом, смешанным со сметаной.
Украсить дольками груш.

394. Творожная масса (вареная)

продукты

400 г творога, 50 г сливочного масла, 1/2 стакана сметаны, 4 яйца, 1/2 стакана сахара, 5 ст. л. изюма, 1/2 стакана измельченных орехов, немного ванилина, соль.

Время приготовления – 20 мин.

Творог протереть и, добавив сметану, сливочное масло, соль, сахар, хорошо размешать.

Затем в массу добавить сырые яйца, изюм и снова все тщательно перемешать.

Творожную массу выложить в кастрюлю и, непрерывно помешивая, прогреть до кипения (но не кипятить).

Снять кастрюлю с огня, массу охладить, продолжая помешивать.

Положить в массу орехи.

395. Десерт из груш, слив и дыни

продукты

2 крупные груши, 8–10 слив, 200 г дыни, сахар, 100 г сметаны.

Время приготовления – 15 мин.

Груши, сливы и дыню нарезать мелкими кусочками, посыпать сахарным песком, тщательно перемешать и залить сметаной.

Украсить сливами.

396. Халва из манной крупы

продукты

400 г манной крупы, 500 г сахара, 300 г грецких орехов, 150 мл растительного масла, 1 лимон, 100 г изюма, 30 г миндаля, сахарная пудра, молотые цедра лимона или корица.

Время приготовления – 25 мин.

Масло разогреть, всыпать в него крупу и, помешивая, прожарить до зарумянивания. Прибавить измельченные орехи, изюм и миндаль. Залить кипящим сиропом из воды, сахара и корицы (или цедры). Перемешать и варить под крышкой 5–6 мин на слабом огне.

Смесь слегка охладить, сформовать толстые кружочки или небольшие шарики и обсыпать сахарной пудрой с корицей (или цедрой).

397. Десерт из свежих и консервированных фруктов

продукты

По 100 г свежих и консервированных фруктов, 2 ч. л. меда, 50 мл кирша (водка с вишневым соком).

Время приготовления – 15 мин.

Нарезать свежие и консервированные фрукты, перемешать, добавить сок консервированных фруктов, мед.

Добавить кирша, подавать на стол в нарядной крюшоннице.

398. Банановые подушечки

продукты

8 маленьких круглых булочек из муки грубого помола, 2 ст. л. арахисового масла, 2 ст. л. мягкого сыра, 3 маленьких банана.

Время приготовления – 15 мин.

Срезать верхушки с булочек и кончиком острого ножа вынуть из них мякиш. Взбить арахисовое масло и мягкий сыр, добавить 2 размятых банана и еще раз все хорошо перемешать. Наполнить булочки полученной смесью. Оставшийся банан нарезать ломтиками и использовать для украшения булочек.

399. Фаршированный чернослив со взбитыми сливками

продукты

250 г чернослива, 100 г взбитых сливок, 140 г киви, 25 г очищенного миндаля.

Время приготовления – 20 мин.

Необходимо нарезать киви и уложить его в вазочку. Надрезать чернослив и заложить в него миндаль. Взять взбитые сливки и покрыть дно вазочки. Уложить чернослив и снова добавить сливки. Украсить кусочками киви.

400. Десерт из яблок и слив

продукты
2 яблока, 1 стакан слив, мед, 100 г сметаны.
Время приготовления – 15 мин.

Очищенные яблоки нарезать брусочками, из слив вынуть косточки и нарезать их дольками. Полить все разведенным медом, перемешать и залить сметаной.

СОВЕТ:
Помните, что яблоки надо всегда хранить в холодильнике, чтобы они оставались хрустящими.

401. Взбитые ягоды с молоком

продукты
1 стакан ягод, 1–2 яичных белка, 3 ст. л. сахара.
Время приготовления – 20 мин.

Свежие ягоды (клубнику, малину, землянику, ежевику) промыть и обсушить на сите. Добавить сахар, белки и взбить в миксере. Получится нежно-розовая или интенсивно-красная воздушная масса очень приятного вкуса. Подавать на десерт с холодным молоком.

На десерт также подают печеные яблоки, яблоки, запеченные в тесте, и сырые фрукты.

402. Апельсины в ванильном соусе

продукты

500 мл молока, 2 яичных желтка, 2 ст. л. сахара, 1 ч. л. муки, щепотка ванилина, 4 апельсина.

Время приготовления – 20 мин.

Яичные желтки, ванилин, муку и сахар смешать, разбавить кипяченым молоком и, помешивая, прогреть на водяной бане. Слегка загустевший соус быстро охладить, добавить выжатый сок 1 апельсина, тертую цедру апельсина.

В приготовленный охлажденный соус положить очищенные дольки апельсинов.

403. Шарики из чернослива

продукты

106 г чернослива, 20 г сахара, 64 г орехов, 10 мл ликера, 30 г сахарной пудры.

Время приготовления – 20 мин.

Чернослив ошпарить кипятком, удалить косточку и пропустить через мясорубку. В полученную массу добавить сахар, очищенные жареные измельченные орехи, заправить ромом или ликером и сформовать шарики (10–12 штук на порцию).

Шарики обвалять в сахарной пудре.

Подавать в стеклянной креманке, посыпав сахарной пудрой.

404. Мусс из мака

продукты

20 г мака, 20 г пудры сахарной, 4 г цедры апельсиновой, 100 мл сливок, 11 г изюма, 4 г желатина.

Время приготовления – 20 мин.

Мак ошпарить и пропустить через мясорубку с частой решеткой. Взбить сливки. В конце взбивания добавить сахарную пудру, затем промытый изюм, мак, апельсиновую цедру и растворенный в горячей воде желатин.

Готовый мусс переложить в порционную посуду.

При подаче можно украсить печеньем.

405. Пирожные «Картошка» из печенья

продукты

250 г печенья, 100 мл молока, 100 г орехов, 2 ст. л. сахарной пудры, 2 ст. л. порошка какао, 1 ст. л. рома, 1 ст. л. сливочного масла.

Время приготовления – 25 мин.

Печенье и орехи пропустить через мясорубку. Сахар смешать с какао, развести горячим молоком, добавить масло и все вместе прогреть, затем охладить, ввести в массу молотое печенье, орехи, ром и месить до получения однородного теста. Сформовать из него круглые шарики и запанировать в смеси сахарной пудры и какао.

406. Пышки с маком

продукты

200 г сдобного дрожжевого теста.

Маковая масса: 50 г сливочного масла, 2 ч. л. мака, 1/2 стакана сахара.

Время приготовления – 20 мин.

Из дрожжевого теста сделать пышки, пожарить, при подаче на стол смазать массой из мака.

Для ее приготовления мак потолочь с сахаром, добавить масло, растереть и охладить.

407. Бананы со взбитыми сливками

продукты

7 стаканов сливок, 2 яичных белка, 2 банана, 1/2 стакана сахарной пудры, 1 апельсин, 50 г шоколада.

Время приготовления – 20 мин.

Охлажденные сливки взбить до загустения, примешать мелко нарезанный банан. Из яичных белков взбить густую белковую пену, добавить в нее сахар, снова взбить до загустения и примешать к взбитым сливкам.

Готовую массу выложить в бокалы, украсить дольками апельсина, тертым шоколадом.

Подавать взбитые сливки в охлажденном виде.

408. Омлет-суфле десертный

продукты
125 г сахарной пудры, 5 яиц, 25 г сливочного масла.
Время приготовления – 25 мин.

Смешать сахарную пудру с желтками до образования однородной массы. Ароматизировать по желанию ванилином или тертой цедрой лимона или апельсина. Добавить взбитые в пену белки. Выложить массу на смазанный маслом противень, посыпать сахаром, разровнять лезвием ножа.

Запекать 20–22 мин при среднем нагреве в духовке или на плите. Подавать горячим со сладким соусом.

409. Яблоки взбитые

продукты

200 г яблочного пюре, 1–2 яичных белка, 6–8 ст. л. сахара.

Время приготовления – 20 мин.

Яблочное пюре смешать с яичным белком и сахарным песком. Взбить в миксере. Полученную массуможно подавать со взбитыми сливками или с вареньем.

410. Омлет-конфитюр

продукты

2 яйца, 10 г сливочного масла, 30 мл молока, 5 г сахара, 25 г конфитюра или варенья без косточек, 15 г сахарной пудры, 10 г лимонной цедры.

Время приготовления – 25 мин.

В молочно-яичную смесь добавить растертую с сахаром цедру лимона и пожарить, положить конфитюр, свернуть рулетом, еще раз обжарить.

Готовый омлет положить на овальное блюдо, посыпать сахарной пудрой и немедленно прижечь раскаленным докрасна толстым железным прутом так, чтобы полоски на поверхности омлета от жженого сахара получились в виде решетки.

Омлет подавать горячим.

411. Омлет с яблоками

продукты

3 яйца, 10 г сливочного масла, 3 г муки, 5 мл рома, 2 г ванилина, 100 г яблок, 45 мл молока, 5 г сахарной пудры, соль.

Время приготовления – 25 мин.

Яблоки очистить, нарезать мелкими ломтиками и припустить с добавлением сливочного масла. Приготовить омлетную массу из яиц, муки и молока с добавлением соли, ванилина и рома. На сковороду с разогретым сливочным маслом вылить половину омлетной массы, на нее ровным слоем выложить припущенные ломтики яблок и сверху залить оставшейся омлетной массой. Омлет довести до готовности в духовке.

Как только омлет покроется румяной корочкой, выложить на блюдо и подать, посыпав сахарной пудрой.

412. Батончики творожные

продукты

80 г творога, 30 г муки, 1 яйцо, 20 г жира, 15 г сахара, 15 г сметаны, щепотка соды, соль, сахарная пудра.

Время приготовления – 20 мин.

В протертый творог ввести муку, яйцо, сметану, сахар, соду, соль. Все тщательно перемешать. Массу раскатать в пласт толщиной 1 см, нарезать полосками 2х10 см и обжарить их во фритюре.

Подавать, посыпав сахарной пудрой.

413. Пирожки воздушные с лимоном

продукты

300 г пшеничной муки, 400 г сливочного масла, 400 г сахара, 16 яиц, 1 лимон.

Время приготовления – 20 мин.

Взбить масло с желтками и сахаром. Всыпать половину муки, добавить тертую цедру и 8 взбитых белков, затем остаток муки и остальные взбитые белки. Замесить тесто, наполнить им формы до половины.

Смазать сверху маслом и печь при умеренном нагреве.

414. Пынныk из ягод (воздушный пирог)

продукты

1 кг малины или садовой земляники, 8 яичных белков, 1 ст. л. сахарной пудры, 6 ст. л. сахара, 1 ч. л. сливочного масла.

Время приготовления – 25 мин.

Ягоды перебрать, промыть и протереть через сито. Протертые ягоды засыпать сахаром, хорошо растереть, добавить взбитые белки, выложить в смазанную маслом форму, посыпать сахарной пудрой и поставить на 15–20 мин в духовку.

415. Грецкие орехи с малиной

продукты

2 стакана очищенных грецких орехов, 1 стакан сахарной пудры, 2 стакана малины, 4 стакана растительного масла (для фритюра).

Время приготовления – 30 мин.

Грецкие орехи очистить от скорлупы, с ядер снять кожу (для этого замочить на 10–15 мин в горячей воде). Очищенные ядра ошпарить кипятком, откинуть на дуршлаг, пересыпать сахарной пудрой, поджарить во фритюре, вновь откинуть на дуршлаг и охладить. Перед подачей на стол грецкие орехи осторожно смешать с малиной и уложить горкой в вазу или в глубокую тарелку.

416. Суфле апельсиновое

продукты

250 мл молока, 50 г сахарной пудры, цедра 2 апельсинов, 5 яиц, 30 г пшеничной муки, 30 г апельсиновых цукатов, 25 г сливочного масла.

Время приготовления – 25 мин.

Развести муку в 50 мл молока, вылить смесь в остальное горячее молоко, дать загустеть на слабом огне. Снять с огня и добавить масло, 4 желтка, натертую цедру, цукаты и 5 белков, взбитых в крутую пену. Залить смесь в форму, смазанную маслом, и запекать в духовке со средним нагревом 10–15 мин.

417. Пирожные гнутые берлинские

продукты

400 г пшеничной муки, 400 г сахара, 6 яиц, 1 лимон, ванилин.

Время приготовления – 25 мин.

Сахар и яйца смешать с мукой, добавить тертую цедру лимона и ванилин. Вымесить тесто и уложить на противень, выстланный промасленной бумагой. Печь в духовке со средним нагревом 20 мин. Выпеченное тесто разрезать на узкие полоски и горячими обернуть вокруг тонких палочек.

418. Грис-халва с орехами

продукты

350 г манной крупы, 200 г топленого масла, 150 г миндаля, 100 г изюма.

Для сиропа: 450 г сахара, 1100 мл воды, 5 г коры корицы, 3 г гвоздики, 100 г лимона, 50 г пудры сахарной, 5 г порошка корицы.

Время приготовления – 30 мин.

Миндаль ошпарить кипятком и очистить от кожицы. В растопленное масло всыпать манную крупу и, помешивая, поджарить, добавить орехи и жарить до тех пор, пока орехи не станут золотистого цвета, а крупа – красноватого.

В отдельной посуде приготовить сироп: воду прокипятить с сахаром, добавить лимон, корицу, гвоздику, вскипятить, снять пену, процедить и добавить изюм. После этого залить манную крупу сиропом, размешать, закрыть крышкой и варить 5–10 мин.

Готовую халву выложить в формочки, а затем на тарелку. Сверху посыпать сахарной пудрой и молотой корицей.

419. Галушки с яблоками

продукты

3 стакана пшеничной муки, 2/3 стакана молока, 4 яйца, 1/2 ч. л. соли, 1 ст. л. сахара, 3/4 ст. л. сливочного масла, 6 яблок.

Время приготовления – 30 мин.

Яблоки очистить от кожицы, удалить сердцевину, нарезать пластинками, смешать с молоком, взбитыми яйцами, солью, сахаром, добавить небольшими порциями муку и замесить тесто. Чайной ложкой сформовать галушки, следя за тем, чтобы в каждой был кусочек яблока. Затем заложить галушки в кипящую воду и варить до тех пор, пока при разрезе галушки не будут сухими. Подавать яблочные галушки с растопленным маслом.

420. Черешня дюшес

продукты

600 г крупной черешни, 125 г сахарной пудры, 2 белка.

Время приготовления – 25 мин.

Обрезать веточки, оставив по 2 см. Ягоды промыть и обсушить. Взбить белки вилкой 5 мин. Обмакнуть черешню в белок, потом в сахарную пудру, выложить на лист, обсыпанный сахарной пудрой. Поставить на 15 мин в теплую духовку.

Подавать горячей, теплой или холодной.

421. Пудинг золотой пшеничный

продукты

1/2 стакана сахарной пудры, 9 ч. л. сливочного или топленого масла, 1 стакан манной крупы, зернышки из 3 стручков кардамона, 1/4 стакана изюма, 1/2 стакана миндаля, разобранного на половинки и поджаренного.

Время приготовления – 30 мин.

Положить сахарную пудру в сковороду, залить 1 стаканом воды. Поставить на медленный огонь и держать, помешивая, до полного растворения сахара. Затем увеличить огонь, довести до кипения и кипятить 1 мин, затем снять с огня и отставить в сторону.

Растопить сливочное или топленое масло в сковороде с толстым дном, засыпать манную крупу и жарить 8–10 мин на медленном огне, постоянно помешивая, пока крупа не станет золотисто-коричневого цвета.

Снять сковороду с огня и оставить медленно охлаждаться, затем размешать в ней сахарный сироп и зернышки кардамона. Подержать на медленном огне 3–5 мин, помешивая, до загустения. Засыпать половину изюма и миндаля, размешать.

Подавать теплым, посыпав оставшимся изюмом и миндалем.

422. Пончики творожные

продукты

500 г творога, 4 яйца, 2 стакана муки, 1 ч. л. соды, 1 стакан сахара, 200–300 г кулинарного жира для жарки, сахарная пудра.

Время приготовления – 30 мин.

Из творога, яиц, муки, сахара и соды замесить мягкое тесто. Сделать небольшие шарики, дать немного постоять. Кулинарный жир растопить и прокалить. Жарить пончики на медленном огне до золотистого цвета 1–2 мин, поворачивая их. Готовые пончики вынуть шумовкой, дать стечь жиру и посыпать сахарной пудрой.

423. Груши в сиропе

продукты

120 г груш, 35 г сахара, 20 мл воды, 20 мл красного вина, корица.

Время приготовления – 30 мин.

Мелкие груши очистить и, не разрезая, положить в кастрюлю. Посыпать сахаром, порошком корицы, залить водой и варить при слабом кипении 15 мин. Затем добавить красное вино и варить еще 15 мин.

После этого груши вынуть из сиропа, уложить в вазочки, сироп сгустить и залить им груши.

424. Мороженое японское чайное

продукты

1/2 стакана кипящей воды, 1 1/4 ст. л. японского зеленого чая, 2 яичных белка, 1 1/2 стакана сахарной глазури, 1 яичный желток, 1 1/2 стакана взбитых сливок, зеленый пищевой краситель (по желанию).

Время приготовления – 30 мин.

Залить чайные листья кипящей водой и оставить настаиваться до полного охлаждения. Полученный настой процедить.

В небольшой посуде взбить яичные белки, по 1 столовой ложке добавляя сахар. Когда масса станет достаточно однородной, добавить 1 желток, затем влить охлажденный чайный настой.

В отдельной посуде взбить сливки, после чего слить содержимое обеих емкостей вместе. При желании можно добавить 2–3 капли пищевого красителя.

Разлить смесь по стаканчикам, накрыть крышками и поместить в морозильную камеру.

425. Меренги с шоколадом

продукты

2 яичных белка, 100 г сахара, 1/2 ч. л. ванилина, соль, 50 г дробленых орехов, 170 г шоколада кусочками.

Время приготовления – 30 мин.

Взбить яичные белки в густую пену. Добавить сахар, ваниль и соль, снова взбить. Осторожно подмешать орехи и кусочки шоколада. Выложить смесь чайной ложкой на противень, выстланный вощеной бумагой. Печь при температуре 150 °С в течение 20–25 мин.

426. Палочки с корицей

продукты

215 г пшеничной муки, 125 г сахара, 125 г миндаля, 125 г сливочного масла, 1 яйцо, 5 г молотой корицы, 1 желток для смазки.

Время приготовления – 30 мин.

Измельчить миндаль, перемешать с остальными компонентами и выдержать 1 сутки. Из теста скатать палочки толщиной 1 см, смазать желтком и печь в духовке с сильным нагревом до светло-коричневого цвета.

427. Грис-халва

продукты

400 г манной крупы, 200 мл растительного масла, 100 г сливочного масла, 100 г сахарной пудры, 5 г корицы (порошка).

Для сиропа: 500 г сахара, 1 1/4 л воды, 100 г лимона.

Время приготовления – 30 мин.

В разогретое растительное масло всыпать манную крупу и поджарить ее на слабом огне до золотистого цвета. Отдельно сварить сироп из воды и сахара с добавлением лимонной цедры и корицы. К поджаренной крупе добавить сливочное масло и кипящий сироп. Смесь размешать и варить под крышкой 10–15 мин, после чего разлить в формочки. Готовую халву посыпать сахарной пудрой и порошком корицы.

428. Сырники сладкие

продукты

3 стакана творога, 2 ст. л. муки, 1 яйцо, 2–3 ст. л. сахара, 3 ст. л. топленого масла, 1/2 стакана сметаны, 1 ст. л. сахарной пудры или 1 стакан соуса, ванилин.

Время приготовления – 30 мин.

Смешать протертый творог с сахарным песком, яйцами, половиной пшеничной муки, ванилином и солью до получения однородной массы. Смесь раскатать на столе в виде колбаски толщиной 5–6 см, разрезать на кружки (2 или 3 шт. на порцию), придать им форму круглых лепешек толщиной 1,5 см, запанировать в муке. Жарить до образования румяной корочки с обеих сторон на топленом масле.

Перед подачей сырники посыпать сахарной пудрой или полить соусом, в соуснике подать сметану.

429. Пудинг фруктово-ягодный

продукты

3 персика (нектарина или абрикоса), 250 г ягод (лучше земляники или малины), 3 ст. л. ягодного ликера, 4 яичных желтка, 2 ст. л. воды, 50 г сахара.

Время приготовления – 30 мин.

Фрукты и ягоды нарезать небольшими дольками и выложить в миску. Добавить 2 столовые ложки ликера и хорошо перемешать. Желтки растереть с сахаром, ложкой ликера, водой и поставить на водяную баню. Желтковую массу взбивать 5–10 мин. Затем подготовленные фрукты и ягоды разложить в формочки для выпекания и залить желтковым соусом. Выпекать в предварительно разогретой духовке около 2–3 мин, до образования золотисто-коричневой корочки.

СОВЕТ:

Пудинг лучше подавать горячим.

430. Тыква, тушенная с яблоками

продукты

1 кг тыквы, 6 яблок, 150 г орехов, 1 ст. л. сливочного масла, корица, 1 1/2 ст. л. сахара, 1/2 стакана воды.

Время приготовления – 30 мин.

Очищенную и промытую тыкву нарезать ломтиками толщиной примерно 1 см, сложить в сотейник, добавить очищенные и мелко нарезанные яблоки, сахар, сливочное масло, соль, воду и тушить до готовности. Готовую тыкву при подаче на стол посыпать измельченными орехами и корицей.

431. Запеканка из сухарей

продукты

200 г пшеничных сухарей, 3 яйца, 1 стакан молока, 2 ст. л. сахарного песка, 1/2 стакана изюма, цедра лимона, 2 ст. л. масла.

Время приготовления – 30 мин.

Сухари залить молоком. Огнеупорную стеклянную или металлическую форму смазать жиром, выложить в нее слоями сухари и промытый изюм. Последний слой сухарей полить смесью взбитого яйца с оставшимся молоком, сахаром и специями.

Запекать в духовке 20 мин. Подавать с фруктовым соком.

432. Сырники с киселем

продукты

500 г творога, 2 ст. л. муки, 2 ст. л. топленого масла, 1 1/2 л воды, 1 яйцо, сахар, ванилин, соль по вкусу.

Для киселя: 1 стакан клюквы, 1/2 стакана сахара, 2 ст. л. картофельного крахмала.

Время приготовления – 30 мин.

Смешать творог с сахарным песком, яйцом, мукой, ванилином и солью до получения однородной массы. Смесь раскатать на столе в виде колбаски толщиной 5–6 см, разрезать на кружки, придать им форму округлых лепешек, запанировать в муке. Жарить до образования румяной корочки с обеих сторон на топленом масле.

Перед подачей на стол полить киселем.

433. Клюква в сахаре

продукты

1/2 кг клюквы, 200 г сахарной пудры, белок 2–3 яиц, ванилин.

Время приготовления – 30 мин.

Ягоды клюквы вымыть и высушить на бумажных полотенцах. Каждую ягоду поочередно обвалять в белке и сахарной пудре. Подсушить на листках белой бумаги. Повторить эту процедуру несколько раз. Готовую клюкву в сахаре выложить на плоское блюдо.

434. Яблоки печеные

продукты

160 г свежих яблок, 5 г изюма, 10 г кедровых орехов, 10 г вафельных палочек, 15 г меда, 5 г мяты, 10 г сахарной пудры, 50 мл ванильного соуса, 25 мл клюквенного соуса.

Время приготовления – 30 мин.

Свежие яблоки помыть, срезать верхнюю часть в виде крышечки, из нижней части удалить сердцевину. Яблоко фаршировать изюмом, кедровыми орешками и залить медом. Запечь в конвекторной автоматической печи при 150 ˚С.